

# 设计我生涯

## DESIGN IT YOURSELF

◎主 编 李 超

◎副主编 伏克霞

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书以“设计我生涯”为主，贯通生涯辅导、生涯发展、生涯设计三大理念，链接高中、大学和职场三个阶段。全书共10章，结合社会发展趋势及生涯发展态势，围绕“意义、生涯、阶段、角色、精力、自觉、明势、定位、知行、设计”10个生涯主题词展开，重点介绍实用的生涯知识及生涯工具，并创造性提出“生涯设计模型”，助力新时代青年生涯发展。

本书可供大中专院校学生、从事就业指导相关工作的教师学习使用，也可职场新人、企业人才发展及培训提供参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

设计我生涯 / 李超主编. —北京：电子工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-121-34608-8

I. ①设… II. ①李… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第142616号

策划编辑：王赫男

责任编辑：裴 杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：6.75 字数：152 千字 彩插：10

版 次：2018 年 7 月第 1 版

印 次：2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254386。



## 编 委 会

主 编：李 超

副主编：伏克霞

编 委：毛金明 萨仁娜 张国兵

李君霞 董 剑 李昭平



## 推荐语

生涯教育者、学生乃至职场人士都可以非常准确地找到书中能为自己所用的内容，全书有用、有趣，寓教于乐，这也与国际生涯发展协会百年生涯教育理念高度吻合。

——美国国家生涯发展协会（NCDA）中国区首席代表 廖郁菁

我对什么工作感兴趣？我的能力支撑我的工作吗？我的工作价值在哪里？这是每个对职业发展有期待的人都应该问自己的问题。路是人走出来的，但首先，我们要学会辨别方向，这就是我们需要读此书的原因。

——中央电视台主持人 路一鸣

《设计我生涯》融入国际视野和思维，并在本土实践中做了有效尝试，中博教育集团大量的生涯案例丰富了本书的实践探索，我深信此书将给当代青年、生涯相关从业者带来实质性的提升和帮助。

——中博教育集团董事长 毛金明

李超老师是非常有影响力的职业发展导师，经常目睹其粉丝“扎堆”！《设计我生涯》将是一盏明灯，指引着更多年轻人前行，活出更加有意义的人生！

——一览英才网总裁 张海东



# 序 1

在美国国家生涯发展协会（NCDA）进入中国的这些年里，我们亲眼见证华人生涯蹄疾步稳地前进和发展。随着教育的不断推进和深入，生涯教育逐渐站到了前台，迎来快速发展期。生涯教育由“引入、学习”阶段向“融合、创新”阶段过渡。

现在所需要的生涯教育资源应该是能够起到“直击生涯教育现场”的作用，《设计我生涯》是目前我在市面上看到最能体现这点的。当我通读此书时，映入我脑海的是清晰的生涯教育现场全过程，生涯教育者、学生乃至职场人士都可以非常准确地找到书中能为自己所用的内容，全书有用、有趣，寓教于乐，这也与国际生涯发展协会百年生涯教育理念高度吻合。

在我们这个取得巨大改革成就的国家里，一大批学者和从业者们正在为生涯教育作出自己的贡献，本书主编李超先生就是其中的杰出代表。他们的加入，才使得生涯教育理念能在这片历史悠久的土地上和博大精深的中华文明相结合，焕发出崭新的光芒，开启华人生涯教育的新篇章。

感谢李超先生邀请我为本书撰序，借由这一机会也让我思考了更多未来我们在生涯教育领域的责任和奋斗方向。“华人生涯教育之父”金树人教授曾经说过：

“一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。”我想借用这句话转送给每一位读者，让我们“立足现在、胸怀未来”，共同探索生命的意义和方向，在行动中创造美好的未来。

美国国家生涯发展协会（NCDA）中国区首席代表 廖郁菁



2018年5月



## 序 2

我们正经历着易变、不确定、复杂和模糊的VUCA时代。在新技术革命浪潮中，很多曾经行之有效的经验或范式正被颠覆，越来越多的人感到焦虑和迷茫。经常被大学生问道：“我到底选择什么职业？我究竟该如何规划自己的生涯……”

我大学期间也很迷茫，大量的时间被简单、容易被取代的兼职所占据。在国家机关工作三年后，我进行了深度思考，重新做了生涯设计，选择去新加坡学习国际财经类项目，考取了英国ACCA和美国CFA专业资格证书，为归国创业打下了扎实的基础。在学习ACCA、CFA这些综合性高、系统性强的专业课程中，结合对新加坡管理理念及实践的分析，我意识到：一个人的发展，与眼界、见识以及由此而生的深度思考能力密切相关；生涯主题确定后，重要的是持续探索，努力做到知行合一。

我们伟大的祖国，经过四十年的改革开放，已成为全球第二大经济体，我们进入一个更加开放、更快变革的伟大新时代，需要系统的、面向世界和未来的生涯理论作指引。李超老师主编的《设计我生涯》融入国际视野和思维，并在本土实践中做了有效尝试，中博教育集团大量的生涯案例丰富了本书的实践探索。从事大学生国际教育十余年，我深信此书将给当代青年、生涯相关从业者带来实质性的提升和帮助。

中博教育集团董事长



2018年5月





# 前 言

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“青年兴则国家兴，青年强则国家强”。青年，尤其是大学生、初入职场的年轻人，正处于关键的生涯“探索期”，亟待进行生涯教育。中博教育集团深耕国际教育十余载，深谙青年生涯发展之感，为引导和促进青年生涯发展，特组织编写《设计我生涯》一书。

本书以“设计我生涯”为主线，结合社会发展趋势及生涯发展态势，贯通生涯辅导、生涯发展、生涯设计三大理念，链接高中、大学和职场三大阶段。全书共十章，围绕“意义、生涯、阶段、角色、精力、自觉、明势、定位、知行、设计”十个生涯主题词展开，重点介绍实用的生涯知识及生涯工具，并创造性提出“生涯设计模型”，助力新时代青年生涯发展。

本书具有前瞻性、实践性、趣味性三大特色。

**1. 前瞻性。**贯通生涯辅导、生涯发展、生涯设计理念，站在历史经验、当下状况及未来趋势的角度，结合国内外生涯发展动态，以更高的格局和更开阔的视野引导读者思考生涯问题。

**2. 实践性。**紧扣时代主题，重点介绍实用的生涯工具，打破传统的理论化设置，改为问题解决式的引导，读者可以在学中练，练中学，也可根据书中提出的生涯设计模型设计自己的生涯，切实解决个人生涯问题。

**3. 趣味性。**每章均设有生涯人物、生涯知识、生涯实践及书影推荐模块，并附手绘版学习笔记，以读者喜闻乐见的形式呈现。

本书的出版凝聚了众多人的心血，感谢编委会成员的用心付出。集团高管刘辉、陈锋、水江洋、萨仁娜、师韞、张萍、王华、毛劲梅、袁长澄、曲悲岩、罗

永君、李波等参与编辑对本书的出版给予了指导和支持；生涯发展事业部贾磊、华兵霞、徐晓枫，插画师刘兴霞，课程资源部郑飞、魏雅娴、张同贺、陈正洪也为本书的出版做出了贡献，在此一并表示感谢。

希望本书的出版，能帮助新时代青年提升生涯发展能力，活出精彩而有意义的人生。

李超

2018年6月于北京

# 目 录

第一章 意义 .....	001
第二章 生涯 .....	011
第三章 阶段 .....	020
第四章 角色 .....	028
第五章 精力 .....	037
第六章 自觉 .....	045
第七章 明势 .....	058
第八章 定位 .....	067
第九章 知行 .....	076
第十章 设计 .....	084
参考文献 .....	092



# 第一章

## 意义

人是悬挂在自己编织的

意义之网上的动物。

——马克思·韦伯（德国社会学家、哲学家）



## 1.1

## 生涯人物

## 为中华崛起而读书——周恩来

周恩来 12 岁那年随伯父来到东北，当时帝国主义列强正争夺东北。在沈阳下车时，伯父指着一片繁华的地方，嘱咐他“没事别到那个地方去玩！”

“为什么？”周恩来问。

“那是外国租界，惹出麻烦没处说理！”

“那又是为什么呢？”周恩来追问道。

“中华不振啊！”伯父叹气道。

后来，周恩来来到东关模范学校读书。他始终忘不了大伯的话，经常想“租界是什么样？为什么中国人不能去？而外国人却住在那里？这不是中国的土地吗？”这些问题的困扰和好奇心驱使他一定要去看个究竟。

一个星期天，周恩来约了要好的同学闯进租界。租界果真和别处不一样，街道灯红酒绿，热闹非凡，街道两旁行走的大多是黄头发、白皮肤、大鼻子的外国人和耀武扬威的巡警。

周恩来和同学左顾右盼时，发现巡警局门前围着一群人。他们跑了过去，人群中有个衣衫褴褛的妇女在哭诉着什么，一个大个子洋人得意洋洋地站在一旁。原来，这个妇女的亲人被洋人汽车轧死了，她央求巡警给她撑腰，惩处洋人。谁知巡警不但不惩处肇事的洋人，反而训斥了她一通。这时周恩来

才真正理解了伯父所说的“中华不振”。从租界回来后，周恩来常常一个人沉思。

后来在修身课上，魏校长问同学们“诸生为什么而读书？”，同学们踊跃回答：“为明理而读书”“为做官而读书”“为挣钱而读书”“为吃饭而读书”……魏校长注意到周恩来一直静静地坐着，打手势让大家静下来，点名让他回答。周恩来站起来，清晰而坚定地回答道：“为中华之崛起而读书。”

魏校长听了为之一振！他怎么也没想到，一个十二岁的孩子，竟有如此抱负和胸怀！他又追问：“你再说一遍，为什么而读书？”

“为中华之崛起而读书！”

周恩来铿锵有力的话语，博得了魏校长的喝彩：“好哇！为中华之崛起！有志者当效周生啊！”

少年周恩来正是痛心祖国落后挨打、饱受侵略、惨遭蹂躏的现实，才立志为中华之崛起而读书，这是周恩来毕生的目标，也是其生命意义之所在。

为此，他不满足于学校，投身社会，深入群众，向工人学习；不满足于国内，放眼世界，东渡日本，投身巴黎公社，寻求救国救民的真理……读书，让周恩来储备了丰富的知识，为以后的革命工作打下了坚实的基础，也让他找到了救国救民的真理。

“为中华之崛起而读书”激励周恩来的一生，为新中国的诞生艰苦奋斗，为祖国的昌盛鞠躬尽瘁，其卓著功勋、崇高品德、光辉人格，深深铭记在全国各族人民心中。

## 1.2

## 生涯知识

马克·吐温曾说“在你生命中最重要的两个日子，一个是你出生的日子，一个是你知道你为什么出生的日子”。

小时候，我寄住在外婆家的村子里，时常看到有人去世发丧的场景。那时，我总会想一个问题，既然人会死，那活着有什么意义？当想到有一天亲爱的外婆、父母会离去，就连自己也要离开这个世界，总会痛哭流涕，百思不得其解。高中时我无意中阅读《高效能人士的七个习惯》，书中“以终为始”习惯的“人生之旅”游戏，让我首次接触到“个人使命宣言”，那一刻，我感悟到“原来我来到这个世界上是有使命的”，这正是我长久以来苦苦寻找的答案！

大学期间，我最爱泡学校逸夫图书馆，在那里接触到“职业规划”，创建了全国最早的大学生职业发展协会之一。我带领社团从“百团大战”中脱颖而出成为学校“十佳精品社团”，被推选为东北地区代表团团长，率队参加在北京举行的第四届全国高校社团会长年会并荣获“全国高校优秀社团会长”。通过职业发展协会的经历，结合所学的工商管理专业，我选择了人力资源作为我的职业理想。

大学毕业后，我在深圳的世界500强公司工作，后又进入法资跨国企业，一直从事人才发展相关工作。在工作中，我发现不少青年迷茫焦虑，缺乏基本的生涯意识，面临职业发展瓶颈。这是亟待解决的社会问题，也是创业良机。



2014 年，我离开工作多年的外企选择创业，专注于生涯教育。

大学阶段及初入职场期是人生重要的转折期，也是生涯探索的黄金时期，这个阶段面临着学业、职业、社交、情感等人生课题。围绕书本知识构筑的世界和现实之间的较大差异，变化剧烈的社会环境带来的迷茫和困惑，交织形成了巨大的压力，造成普遍的“生命困顿”现象。大学生及职场新人常出现“郁闷”“无聊”“空虚”等负面情绪，容易陷入无生趣的生命意义感缺失状态，其根本原因在于缺乏客观的自我认知、缺少社会探索体验、对目标选择的不确定，以及对生命的鲜少思考。

2015 年我受聘为北京大学的研究生讲授《职业生涯规划与发展》课程，课堂上有位女同学问道“李老师，人活着有意义吗？”当时我回答她：“从哲学上讲，人从一出生就走向死亡，活着并没有实质意义。但人生活在意义之中，所以要找到人生的意义。”你是否也有同样的困惑：人为什么活着？这是生命的终极拷问。一个人无论在什么时空、什么地域、什么年龄，都不可避免会面临人生困惑，找到人生意义是解开困惑的金钥匙。

著名心理学家维克多·弗兰克尔在《活出生命的意义》中说道：“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由不能被剥夺。”正是秉承这样的思想，他超越了纳粹集中营炼狱般的痛苦，开创“意义疗法”，替人们找到了绝处再生的意义，从待决囚徒蜕变为让人的可能性得以扩大的圣者。他的故事启示我们：没有无意义的人生，只有无意义的人生态度。

关于人生意义，各家表述不一，本书非常认同著名哲学家、思想家韦政通先生关于人生意义的“三阶段论”：生存—生活—生命如图 1-1 所示。人生意义分为三个阶段，首先是“生存”，在“生存”阶段，如在一些偏远贫困的地方，若询问“你为什么而活”，很多人会回答“活着就是为了活着”，对这些人来说，能养活自己的家人就是人生的意义。其次是“生活”，此阶段就不仅仅满足于基本的生存，还追求优质的教育机会、良好的职业发展空

间以及高品位的生活等。最后是“生命”，即生命的价值，不仅仅满足于自己及家人的幸福生活，还希望因为自己的存在可以让周围的人、环境甚至这个社会变得更加美好。

正如奥地利作家斯蒂芬·茨威格在《人类群星闪耀时》中所言，“一个人生命中最大的幸运，莫过于在他的人生中途，即在他年富力强的时候，发现了自己的使命”。当你找到了自己的“使命”，知道为什么而活，心中有了光，你的人生就亮了！

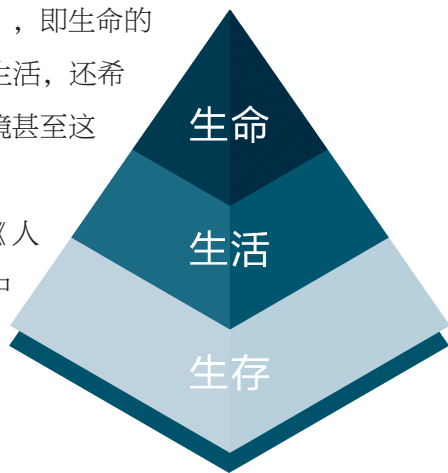


图 1-1 人生意义三阶段的示意图

## 1.3

## 生涯实践

## 成就事件

**第一步：**用一句话描述过往生命中有成就感的事件。

What: 7岁那年，我第一次参加演讲比赛并获奖。

**第二步：**写下你是如何做到的。

How: 因为喜欢分享自己的观点，所以我主动报了名。

**第三步：**你为什么觉得这件事很有成就？

Why: 我为自己勇于尝试感到骄傲。

## 成就事件 1

What: \_\_\_\_\_

How: \_\_\_\_\_

Why: \_\_\_\_\_

## 成就事件 2

What: \_\_\_\_\_

How: \_\_\_\_\_

Why: \_\_\_\_\_

## 成就事件 3

What: \_\_\_\_\_

How: \_\_\_\_\_

Why: \_\_\_\_\_

透过这三件成就事件，你有何发现或感悟？

---

---

---

## 1.4

## 生涯拓展

## 《活出生命的意义》

**作者：**[ 奥地利 ] 维克多·弗兰克尔

**出版时间：**2010 年

本书被美国国会图书馆评选为最有影响力的十大图书之一。著名心理学家弗兰克尔在纳粹时期被关进集中营，但他超越了炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了“意义疗法”，替人们找到绝处再生的意义，也留下了人性史上最富光彩的见证。“意义疗法”被称为继弗洛伊德的心理分析、阿德勒的个体心理学之后的维也纳第三心理治疗学派。



## 《无问西东》

**导演：**李芳芳

**类型：**青春、爱情、战争

**上映时间：**2018 年

该片最初是清华大学百年校庆的献礼作品，用致敬的姿态，解构百年名校的精神传承。影片以非线性的叙



事方式，从民国时期开始到 21 世纪收尾，讲述了四段穿越近百年的截然不同的理想主义故事，却指向共同的主题：美好的德行和与人有益的言辞，是青春飞扬的根基。每个人都面临纷繁的选择，唯有对自己真诚，内心没有杂念和疑问，才能勇往直前。

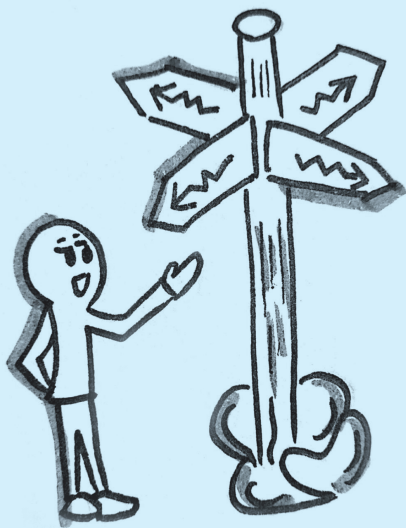
## 第二章

# 生涯

A rose is a rose is a rose !

如其所是的玫瑰才是真正的玫瑰。

——格特鲁德·斯泰因（美国作家、诗人）



## 2.1

## 生涯人物

## 时尚界的“玫瑰花”——香奈儿

说起香奈儿，经典的山茶花、5号香水、斜纹软呢料套装、人造珠宝等一一映入人们的脑海。自创办至今一百多年，香奈儿依旧是时尚界举足轻重的品牌，是优雅时髦品位的象征。法国人将香奈儿与戴高乐、毕加索一起，誉为20世纪法国的象征，不仅因为她创造了伟大的时尚帝国，更因为她追求自我的精神。

香奈儿出生于法国索米尔，是一对贫穷未婚夫妇的第二个孩子。香奈儿六岁时母亲因肺结核离世，父亲丢下她和4个兄弟姐妹，她在孤儿院度过了惨淡的童年。这段经历给她幼小的心灵留下了创伤，也培养了她倔强、坚韧的性格。

十八岁那年，香奈儿到救济院生活，学会了缝纫和社交礼节。二十岁时，她开始在针织店当店员，尽管只是一个小店员，她总是尽可能地展现自己的优势和特质，表现出惊人的自我发现能力。

梦想成为舞蹈演员的她发现自己有一副美妙的歌喉，决心用这一点优势来改变自己的命运。于是她白天在针织店上班，晚上到酒吧去唱歌。刚开始，她只会唱两首歌，其中一首是“谁看见了可可”。歌里面的“可可”（Coco）是小狗的名字，有些客人觉得香奈儿唱歌的样子特别可爱，戏称她为Coco，后来Coco成了她的代名词。



酒吧是香奈尔命运转变的舞台，她遇见了将她带入社交圈的军官安·巴勒森。香奈儿总是突发奇想地搭配衣着，也因标新立异受到人们的冷落，但她始终坚持忠实于内心。一次舞会上，受冷落的香奈儿独坐一隅，一位先生邀请她跳舞，并告诉她“您的帽子很特别也很好看”。这位先生便是追求自由和理想的英国新式贵族名流亚瑟·卡伯，他在大家将她视为异类的时候肯定她并将她带到巴黎。

在巴黎，香奈尔觉察到男人在个性上的自由很大程度上源于经济的自由，女人也应该经济自由，拥有自己的事业。1910年，香奈儿开设了第一家帽子店。当时的女士们厌倦了花俏的饰边，香奈儿的帽子简洁耐看且做工精细，备受喜爱，很快在巴黎街头流行起来。

做帽子没有满足香奈儿对时装事业的雄心，1914年，香奈儿开设了两家原创定制时装店，她设计的服装一改当年女装过分艳丽的绮靡风尚，强调舒适、方便和实用。她的服装线条剪裁简单优雅，将女性从束腹中解放，吸引了当时有品味的巴黎前卫女性。从此，影响深远的时尚品牌“香奈儿”宣告正式诞生。

香奈儿宛如时尚界的“玫瑰花”，代表着一种历久弥新的独特风格。顾客对香奈儿的迷恋既是对香奈儿的致敬，也是一种追求自我的精神投射。

## 2.2

## 生涯知识

日常生活中，我们常听到“职业生涯”“生涯规划”等词。在竞技体育领域，“职业生涯”更是一个高频词，原因在于运动员的职业生涯黄金期非常短暂，弥足珍贵。

“生涯”一词源自英文“Career”，可翻译为职业、生涯、事业、速度、全速等，《牛津辞典》将其引申为“道路”。关于生涯的定义，不同学派、不同专家的理解不尽相同。本书认为，生涯是指人一生中所涉及的各种角色、所处的各种环境，以及所经历的各种有计划或非计划的事件，如图 2-1 所示。

1. **角色**。明确当下角色很重要，角色影响人的行为。比如作为学生，最重要的角色是学习者，认真听讲、深入思考、积极反馈等都是符合“学习者”角色的行为。但如果仅仅成绩好，并不能算真正的好学生。真正的好学生，不仅成绩优秀，还身心健康、关系和谐、全面发展、个性成长。

2. **环境**。人是过去经历的产物，人的职业生涯很难超出自我的经历。在关注自身的同时，还需要认识环境，比如政治、经济、社会、技术等。移动互联网、人工智能、区块链、物联网等新事物的迅猛发展，深刻影响着我们的学习、工作、生活等，要保持积极的心态，主动适应环境的不确定性。

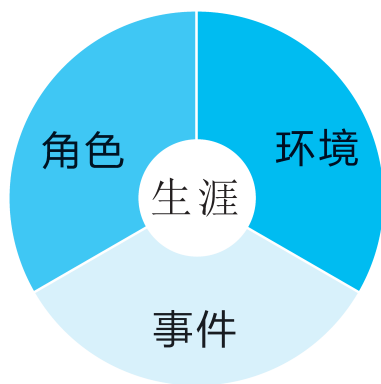


图 2-1 生涯内涵示意图

3. 事件。生涯是个人所经历的各种事件的总和，回望生命，无非就是一些重要事件。我们的一生会经历各种事件，有些是计划之中、可掌控的；有些是计划之外、不可预测的，我们要坦然面对，积极应对。

生涯的内涵引导我们要清楚界定当下角色，适应所处环境，以积极的心态应对各种事件。

俗话说“计划赶不上变化”，在当今剧变的环境下，生涯可以规划吗？生涯规划还有用吗？我国自1953年起每五年制定一次《国民经济和社会发展规划纲要》，至今已持续了十多个周期，若规划无用，国家会投入大量人力、物力、财力，坚持几十年吗？

生涯规划是在知己知彼的基础上，科学决策个人生涯发展的方向、目标和路径，制定行动计划并采取有效行动，持续反馈并适时调整。

“知己知彼”最早出现在《孙子·谋攻》，原文为：“知彼知己者，百战不殆。”生涯中的“知己”，主要指了解个人的兴趣、能力、价值观、性格、资源等；“知彼”则指明晰所处的宏观、中观、微观环境，包括全球及国家发展趋势、区域与城市发展规划以及组织发展动态等。知己知彼是生涯规划的基础，为科学决策提供依据。

我们每天都会面临各种决策，生涯发展也是如此。正如哲学家萨特所言“我们的决定，决定了我们”，我们的人生既是过去决策的结果，也蕴含着未来决策的根基。决策在生涯发展中至关重要，科学决策有利于明确生涯发展的方向、设定合理的目标并选择适合的发展路径。

为达成目标，需要制订落地、合理的行动计划，并采取有效行动，落实到每年、每月、甚至每一天的具体行动中。在行动的落实中，因自身原因或客观因素影响，行动与计划之间难免出现偏差，定期反馈并进行及时有效的调整尤为必要，这也是促使生涯规划形成“闭环”的重要节点。

“现代管理学之父”彼得·德鲁克于1954年在其《管理的实践》中讲到“管理的本质不在于知而在于行，其检验不在于逻辑而在于成果”。无论企业管理，

还是个人生涯管理，规划而没有行动是无意义的，行动无效也是没有价值的。

自 1908 年弗兰克·帕森斯开创现代职业辅导起，生涯规划已有一百多年的历史。期间各种生涯理论不断发展，从早期的“生涯辅导”到“生涯发展”，再到后现代的“生涯设计”，对不同时期人们的生涯发展起到了促进作用。

在生涯的发展历史中，生涯大师舒伯（Donald E.Super）是集大成者。他倡导的生涯发展观，强调主观意识，注重动态的全生命周期发展，开启了生涯发展的崭新局面，其中“生涯彩虹图”是生涯发展中的经典，涉及了人的生涯发展阶段任务、主要角色及精力投入程度，在阶段、角色、精力这三章中将详细介绍其逻辑及运用。

早期的“生涯辅导”及“生涯发展”强调生涯规划的技术性和可预测性，将人的生涯发展看作确定的、合乎逻辑的。“生涯设计”则认为人的生涯发展是非线性的，混合着偶然事件，环境的剧变更是带来了诸多生涯发展的不确定性、难以预测性。面对未来的不确定性，我们要保持“积极不确定”心态，主动“应变”。

生活中，即使是同样的事件，在不同人眼中的看法也是不一样的，这种不一样源自于自己内在的认知系统。我们通过认知系统认识世界，并据此建构自己的生涯。建构是人们用来解释世界的方式，每个人都以独特的方式来对待自己以及所处的世界，并在这个过程中得出种种预期，这种种预期引导着人们的行为，这些行为构成了人的生涯。

如今，社会发展进入新的历史时期，人们追求个性的发展、自我价值的实现，试图设计自己的生涯，塑造独特的人生。

## 2.3

## 生涯实践

## 生命线

1. 画一条直线，如图 2-2 所示，直线的长度代表生命的长度。思考一下你期待自己活到多少岁？将直线最左端标示为出生，右端标示期待活到的年龄。

2. 在直线中找到现在的年龄，并标记出来。

3. 回顾生命历程中的重大事件，用一个点表示，横轴

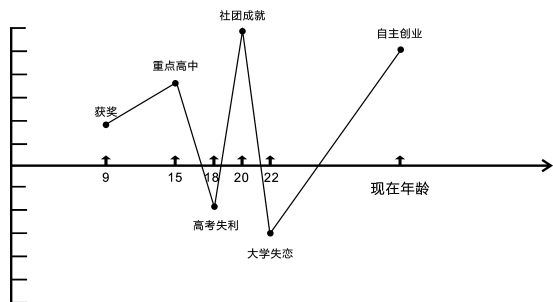


图 2-2 生命线思考与练习

代表时间，纵轴表明深刻程度。选出三件对你有积极影响的事，在直线上方对应的位置标明年龄和关键词；挑选三件对你有消极影响的事，在直线下方对应的位置标明年龄和关键词。

4. 依照时间顺序将点连接，形成生命线。

5. 透过生命线，你有何发现和感悟？

---

---

---

## 2.4

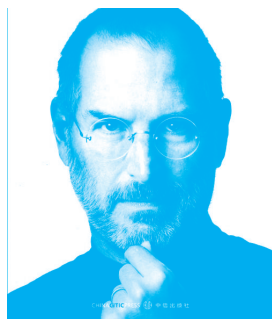
## 生涯拓展

## 《史蒂夫·乔布斯传》

**作者：**[美] 沃尔特·艾萨克森

**出版时间：**2011 年

该书是乔布斯唯一授权的官方传记，备受全球媒体和业界瞩目。创作中，作者通过与乔布斯面对面倾谈 40 余次，并不受限采访了乔布斯的一百多位家人、朋友、竞争对手、同事，从前所未有、毫不掩饰的视角再现了乔布斯精彩的人生和犀利激越的性格。他的故事既具有启发意义，又有警示意义，充满关于创新、个性、领导力以及价值观的教益。



## 《当幸福来敲门》

**导演：**加布里埃莱·穆奇诺

**类型：**剧情 / 家庭 / 传记

**上映时间：**2008 年

影片取材真实故事，改编自美国黑人投资专家 Chris Gardner 的同名自传。讲述了一位事业失败、



濒临破产、妻子反目的落魄中年业务员父亲独自带着孩子寻找工作、追求幸福，通过奋斗最终成为知名金融投资家的故事。透过简洁明了的情节，影片向我们展示了主人公跌落谷底和谷底反弹的生涯历程，激励人心又引人深省。

## 第三章

# 阶 段

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”

——《论语·第二章·为政篇》





## 3.1

## 生涯人物

## 低调的智者——陈一丹

腾讯是成功企业的典范，对于腾讯，我们熟知的是主要创始人马化腾。事实上，包括马化腾在内的腾讯五虎将才是腾讯真正意义上的缔造者和推动者。腾讯联合创始人陈一丹便是五虎将之一，其为人异常低调，任职期间未接受过媒体专访，直到 2013 年腾讯宣布陈一丹卸任首席行政官，他的名字才被广泛提及。

回望陈一丹走过的路、做过的事，其最大的智慧在于每个阶段都将最重要的事做到极致。

中学阶段，陈一丹就读于深圳中学，张志东、马化腾和许晨桦都是他的同学，成绩一直排在前列。他和许晨桦、张志东一起参加“奥林匹克数学”小组，并与马化腾、张志东和许晨桦结下“革命友谊”。青少年时期是一个人价值观塑造的黄金时期，陈一丹接受了深圳中学坚持“追求卓越、敢为人先”的精神传承，为后期的求学和职业发展奠定了良好的基础。

大学阶段，陈一丹一改往日的安静，学习之余，将一半时间用来参加各种学生活动。他积极勤工俭学，竞选系学生会主席、校学生会委员，参与社团活动并担任部长、常委。毕业典礼上，他被选为全校唯一代表上台发言，马化腾在《腾讯传》里评价他讲得很激昂，好像毕业就是上前线一样。

创业阶段，他全面负责腾讯的行政、法律、知识产权、政府关系、政策发展、

管理机制、人力资源以及公益慈善基金等事务，发起筹建版权协会，积极推动互联网立法，是腾讯“大总管”式的人物，被称为腾讯“奶爸”。如今，腾讯发展成为全球最大的互联网综合服务提供商之一，陈一丹作为首席执行官，任职 15 年，为腾讯的职能体系、价值观、文化建设和公益慈善事业做出巨大的贡献。在其决定卸任之时，更是提前两年筹备“交棒”事宜，并担任公司的终身顾问。

离开腾讯后，陈一丹投身文化、教育、公益事业。他捐赠 25 亿港币设立全球最具规模的教育奖项“一丹奖”，发起成立陈一丹慈善基金会，斥资 20 亿创办全国第一所非营利性质的民办高校——武汉学院，推动深圳明德实验学校成立……他是互联网公益的教父级人物，是中国十大慈善家，位居福布斯 2017 中国慈善榜榜首。如今，他依旧活跃着，为更美好的社会奉献着自己的力量。

学生阶段，勤学乐践；创业阶段，全情投入；急流勇退，造福社会。这是陈一丹走过的人生。无论哪个阶段，他都睿智地将精力放在最重要的事情上，并尽力做到极致。



## 生涯知识

人的发展是有周期性的，无论是古代我国医学经典《黄帝内经》，还是现代西方发展心理学都有将人的发展进行阶段划分的做法。

早在 2500 年前，孔子就曾说过“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲，不逾矩”。这段话简洁有力地概括了孔子的生涯发展历程，以及不同发展阶段的任务重心。

西方生涯发展理论中，生涯大师舒伯根据人的生涯发展任务等，将人的生涯发展划分为五个阶段：成长期（0 ~ 14 岁）、探索期（15 ~ 24 岁）、建立期（25 ~ 44 岁）、维持期（45 ~ 64 岁）、衰退期（65 岁及以后）见表 3-1 所示。

表 3-1 生涯阶段任务

序	发展阶段	年 龄	生涯任务
1	成长期	0 ~ 14 岁	在家庭或学校与重要他人互动的过程中，逐渐发展兴趣、能力、自我概念和对工作世界的认知等
2	探索期	15 ~ 24 岁	在学习、休闲及工作的过程中，进行自我探索与职业探索，发现职业偏好，初步确定职业选择
3	建立期	25 ~ 44 岁	选择适合的职业领域，追求专业的精进，逐步建立稳固的地位，关注环境变化并从中寻求机遇，努力达到职业巅峰
4	维持期	45 ~ 64 岁	维持既有的地位，积极应对年轻人的挑战和环境的变化，学习发展新技能，提前规划退休生涯
5	衰退期	65 岁及以后	逐渐隐退职业生涯，发展新的非职业性角色，学习适合退休人士的技能，寻求新的生活方式

他认为只有在一个生涯阶段很好地完成了相应的生涯任务，才能顺利进入下一个生涯发展阶段，也就是在适当的阶段做合适的事。

15 ~ 24 岁是生涯探索的黄金期，大学生及职场新人多处于生涯探索期，这个阶段会经历诸多探索与各种选择。进入大学，主要生涯任务是学习、考试、休闲、实践、人际等，为继续深造或进入职场做好准备；初入职场，则要对行业、职业、组织等进行探索，以便确定职业方向和目标。

在人的五个生涯发展阶段中，每个阶段内还包含着“小周期”，而且五个阶段之间也会有重叠现象，并没有绝对清晰的年龄界限，我们可根据自己的实际情况、所处的环境适当调整，定义出自己的生涯发展阶段。

作为大学生，经历了高中到大学的转型，在大学要重新“成长”适应大学生活、“探索”大学期间的任务与环境、“建立”学习生活模式，待“维持”几年时间后，又要“退出”大学求学之旅，进入下一个求学期或职场，从此进入新的“小周期”，开始新的循环。生涯就是如此，循环往复，不断向前。

生涯阶段任务的完成状况，可显现出一个人的生涯成熟度。生涯成熟度，指一个人在不同的生涯发展阶段，因应生涯发展任务的准备程度，包含生涯发展态度和生涯发展认知。生涯发展态度指个人对生涯规划的专注投入程度以及愿意探索、收集生涯信息的程度，生涯发展认知指个人运用知识和做生涯决定的能力，以及收集职业信息的能力。

在个人的生涯发展阶段中，会经历很多事件，这些事件里隐藏着个人的生命经验。以这些经验为基调，铺陈出新，续写自我的生命新篇章。



## 生涯实践

### 任务清单

1. 写出自己所处的生涯发展阶段：

---

---

2. 结合实际情况，写出此阶段的重要生涯任务：

任务 1: \_\_\_\_\_

任务 2: \_\_\_\_\_

任务 3: \_\_\_\_\_

3. 针对以上生涯任务，对目前的执行情况进行评估：

任务 1: \_\_\_\_\_

任务 2: \_\_\_\_\_

任务 3: \_\_\_\_\_

4. 根据评估，哪些生涯任务需要改进？你将做些什么？

---

---

---

## 3.4

## 生涯拓展

## 《道路与梦想》

**作者：**王石 / 缪川

**出版时间：**2013 年

本书是中国企业家领袖人物王石的人生心路，也是企业成长的真实记录。书中王石以坦率而诚挚的方式讲述了他的人生风雨历程，回顾了万科 30 年历经时代考验、锐意成长的故事，更描绘了他对万科未来的憧憬，堪称一部超越企业和企业家故事的商业史传。



## 《人生七年》

**导演：**Michael Apted

**类型：**纪录片

**上映时间：**2013 年

该纪录片选取了 14 个 7 岁英国孩子，让他们畅谈现在的生活及梦想。以后每隔 7 年，导演再次回到这些孩子身边跟拍 7 天，试图证明 7 岁已经决定了一个人的人生走向。时间跨度从 7 岁时的 1964 年到 56 岁时的 2012 年，导演也从 23 岁的青年变成 70 多岁的老人。这部纪录片意义非凡，它有力地

呈现了人的成长、变化过程，引发了很多关于人生、生命、幸福的讨论。



## 第四章

# 角 色

人生如戏，戏如人生。

——佚名





## 4.1

## 生涯人物

## 人生的“最佳演员”——林志颖

演员、歌手、赛车手、企业家、父亲、公民……对于林志颖，我们很难用单一的身份去界定，因为他把每个角色都演绎到了极致。他是行业标杆，是涉足领域的“角”。成绩的背后，是他对自己每个人生角色的用心付出和精彩演绎。

演员林志颖，自出道以来，先后出演《旋风小子》《绝代双骄》《天龙八部》等多部热播影视剧。近年来活跃在《爸爸去哪儿》《超级演说家》等综艺舞台上，获得了最佳男演员、最具影响力偶像艺人等诸多荣誉，是为数不多的拥有一大批不同年龄阶段粉丝的艺人。

歌手林志颖，17岁推出首张个人专辑，不到一年，红遍东南亚以及整个华语界，被称为“亚洲小旋风”。18岁登上香港红磡开唱，是首位全部以国语歌曲入驻红磡的歌手，被誉为“十年之前没有林志颖，十年之后也绝不会有第二个林志颖”，影响了整整一代人。随后发表《去走走》《挡不住我》等多张个人国语专辑，深受歌迷喜爱。

赛车手林志颖，10岁参加遥控车比赛获全台湾亚军，梦想当一名赛车手。15岁那年他依靠打工，买下生平第一辆车，并自己动手改装。27岁时已拿到9个职业赛车奖杯，他是中国演艺圈里第一个职业赛车手，中国台湾第一位授薪职业赛车手，拥有自己的“平坐车队”。

企业家林志颖，涉猎诸多行业。他20岁时，7张唱片销量已突破1000万张，25岁拍摄电视剧《绝代双骄》成为中国台湾片酬最高的艺人。旗下拥有IT公司、工作室、餐厅、网购公司、车行、平坐赛车咨询顾问公司等产业。

父亲林志颖，他强调生活与工作间的平衡感，可以忙，但要有时间陪伴家人。单亲家庭长大的他更理解家庭和父亲对于孩子的意义。儿子Kimi出生后，他放缓了工作节奏，每次离家最多不超过10天。2015年双胞胎儿子诞生后，他的生活更是变成了工作、家庭两点一线，他总是尽可能地陪伴在家人身边。

公民林志颖，他自幼随家人积极参与公益活动，13岁成为中国台湾更生保护会终身志工。他关爱智障儿，参加赈灾义演，劝募善款重建家园，担任反毒代言人，举办慈善演唱会，担任交通形象大使，参与各类慈善活动。他是获得白宫颁赠反毒大使奖状的第一位亚裔艺人，并先后获国际杰出青年奖、杰出华人奖。

如今，40多岁的林志颖上演着不老神话，依旧用心润色着这些几近完美的角色，活跃在各个领域。人生这部戏，他演得有趣、有爱、出彩，堪称人生的“最佳演员”。

人生如戏，一场没有彩排的戏，每一步都是现场直播。在这场生命流动的大戏中，我们是导演，是编剧，是演员，也是制片……愿我们都能用心扮演好人生的每一个角色，做自己人生的主角。

## 4.2

## 生涯知识

人生如戏，在人生的舞台上，每个人都扮演着多重角色。按照舒伯的生涯发展理论，人生有六大主要角色，分别是子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。

**子女：**一出生，我们就是父母的儿子或女儿，在父母的陪伴教导下，学会吃饭、走路、说话、穿衣等。作为子女，我们要常和父母沟通交流。尤其父母年迈时，更要努力做到养父母之身、养父母之心、养父母之愿。

**学生：**随着年龄增长，我们要进入学校学习，成为学校里的“学生”，从幼儿园到高中，我们学习语数外、物化生、政史地、艺体等科目，并在此期间培养学习习惯，发展学习能力，直至大学甚至研究生。即使走向工作岗位，我们依然要不断学习，“活到老，学到老”“学生”的角色伴随一生。

**休闲者：**休闲是我们释放压力，保持身心愉悦的重要方式。每个人都有自己的休闲方式，如运动、旅行、娱乐等。适当的休闲有利于平衡生涯角色，促进生涯的可持续发展。

**公民：**作为社会的一分子，我们还扮演“公民”角色，为所在的社区、城市、社会贡献个人力量，如志愿服务、参与选举、依法纳税、公益环保等，让周围的人或社会因自己的存在而变得更美好。

**工作者：**工作是实现个人价值的重要途径，也是获取经济报酬的重要来源。“工作者”角色中，我们运用自己的知识、技能、素养、资源等创造价值，在这个过程中获取相应的报酬并实现个人职业发展。

**持家者：**家庭是我们生活的重要场所，持家是成人组建家庭后的重要责任。作为“持家者”，要扮演好丈夫、妻子角色，照顾好子女，做好家庭财务管理，处理好家庭成员间的关系和各种生活事件。

在这六大主要角色里，可能还并存着许多细分角色。作为大学生，你是某个专业的学生，可能还是某个社团里的干部、课题组的成员等。角色可以丰富人生的体验，角色的多寡反映生涯的广度。每个人都可在不同的舞台展示自我、实现自我。

大学生多处于生涯“探索期”，这一阶段最凸显的是学生角色。在此期间需要学习各种专业知识、获取所需资质认证，为继续深造或求职做准备；积极参加社团活动、处理师生关系、参与社会实践等。

人的时间和精力是有限的，很难做到所有角色尽善尽美。在角色上投入的时间和精力多少体现角色的重要程度。角色投入的时间和精力多，称之为角色凸显，说明此角色重要，这与个人价值观密切相关。角色的凸显塑造了个人独特的生涯形态。

当前生涯阶段角色的圆满，有助于下一阶段生涯的发展。在有限的生命里，平衡好各种角色，管理好时间和精力，尤为重要。

## 4.3

## 生涯实践

## 角色饼图

1. 列举出目前所扮演的角色，并按时间投入比例标示到实际角色分配图中，在理想角色分配图中画出期待的角色分配图，可参考图 4-1，图 4-2，图 4-3。

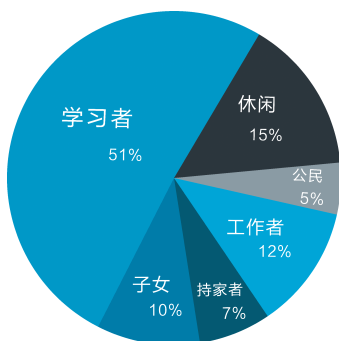


图 4-1 角色分配示例图

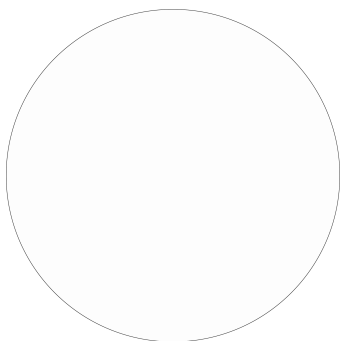


图 4-2 实际角色分配图

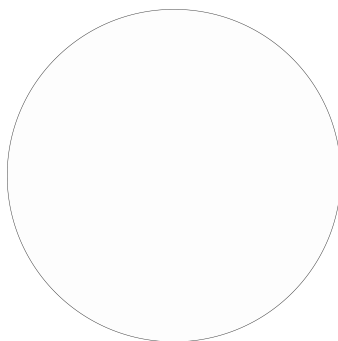


图 4-3 理想角色分配图

2. 对比两个饼图，找出差距较大的三个角色，并分析具体原因。

---

---

---

3. 为了实现理想角色分配，将做些什么？

---

---

---

## 4.4

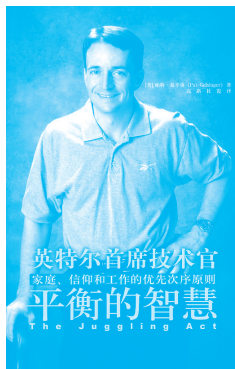
## 生涯拓展

## 《平衡的智慧》

**作者：**帕特·基辛格

**出版时间：**2010 年

本书由英特尔首席技术官撰写，他不仅取得了令人瞩目的成就，在合理分配时间、恪守生活准则以及安排人生优先次序方面更堪称典范！书中帕特以坦诚、易懂的语言首次公开自己事业辉煌、技术领先、创造力旺盛的秘诀，分享家庭、信仰和工作的优先次序原则，并总结了把握生活中关键事物的六项特别法则，帮助我们理清头绪，雕琢真正有意义的生活。



## 《如梦之梦》

**导演：**赖声川

**类型：**话剧

**上映时间：**2013 年

该剧是 21 世纪初期华人剧场最受瞩目的话剧之一，是表演工作坊创始人赖声川从业二十多年来最大的突破。首创环绕形式的剧场，8 小时马拉松式造



梦挑战剧场观影时间新极限，30 名演员穿 300 多套服装分饰 100 个角色穿越不同时空、梦境和现实探讨生命真谛。场域冲击，哲思拈提，在灵性、思考和创意的交织中，无为、因果、颠覆、重生百转千回，引导我们在向死而生的追逐中，看见自己，活在当下。



## 第五章

# 精 力

管理精力，而非时间，是高效、健康与快乐的基础。

——《精力管理》



## 5.1

## 生涯人物

## 印度乡村女孩的冠军之路 —— Geeta

印度影片《摔跤吧，爸爸》在国内上映后引起了强烈的反响，是一部具有教育意义的影片。影片中父亲最大的遗憾和梦想是替国家赢得世界金牌，偶然间发现了两个女儿的摔跤天赋，便将梦想寄托到她们身上，开始指导她们进行艰苦的训练。

初期，姐妹俩每天五点起床训练，她们晨跑、互摔、和男孩子摔跤。为了帮助她们集中精力训练，父亲毫不犹豫地根除了所有可能让她们分散精力的事：让穿长袍的她们穿用侄子衣服改的男式短衣短袖，将她们的长发剪成了男生短发，让素食主义的她们吃鸡肉增强体能，忽视村里人的奚落议论和指指点点……从身体、饮食、心理、思维等各个方面引导她们集中精力训练，并日益精进。日复一日，年复一年，她们做的一切都只围绕一件事——摔跤。

可喜的是姐妹俩进步飞速，很快在各种比赛中连连获胜，更蝉联全国摔跤锦标赛初级组冠军、中级组冠军、高级组冠军。

夺冠后的 Geeta 为了获得更多的机会，进入国家体育馆训练。从农村到大城市，她拥有了更多的选择，也面临着更大的诱惑。新的环境里，教练降低训练难度，注重技巧的训练而非基本功的精进。训练更是松散，每天七点才开始日常训练。在队友的影响下，Geeta 慢慢开始放纵自我，将精力和时间转移到逛街、化妆、吃油炸食品、留长发等与训练不相干甚至影响训练的

事情上。她崇尚所谓的技巧，与父亲的关系也陷入焦灼状态。

在随后的各项国际大赛上，被国人寄予厚望的 Geeta 连连失利，被对手牵制，甚至多次首轮出局。经妹妹劝说、鼓励，Geeta 向父亲承认了错误，并剪短了头发，开始将全部注意力集中到训练中。在父亲引导下她恢复到以前的训练难度，五点起床跑步，在出租屋天台搭起简易的软垫训练，调整饮食，分析对手动作，商讨应对策略……

Geeta 再一次放下所有，全身心聚焦训练、比赛，在 2010 年英联邦运动会上，她打破了首轮淘汰的魔咒，并在最后一刻反败为胜获得冠军，为印度赢得了第一枚摔跤金牌，完成了父亲的梦想，也证明了自己的实力，更影响了千千万万印度女孩的命运。

Geeta 因集中精力训练拿下全国冠军，改变了命运；因精力分散，荒废训练，跌落谷底；后因重新聚焦，为国家赢得了荣誉。

## 5.2 生涯知识

我们生活在科技迅猛变革的时期，互联网的高度发展便捷了我们生活，也将有限的时间碾成碎片。铺天盖地的资讯，看似广度无限，实则深度有限，却消耗了大量的时间和精力。每天忙忙碌碌，结果却不尽如人意。

人的一天只有 24 小时，但精力的质量却没有定数。在个人生涯发展中，明确当下主要角色，做好时间分配和精力管理至关重要。精力是宝贵的资源，精力通常包括体能、情感、思维、意志。管理精力，而非时间，是高效表现的基础。

全情投入是精力高度专注的表现，是重要的竞争力，需要体能充沛、情感联动、思想集中、精神一致。全情投入的能力取决于周期性休息的能力，刻意地训练自己，划定学习、工作和休息界限尤为必要。高强度学习、工作结束后，要有意识引导自己进行适当的休息调整，以恢复精力，做到张弛有度。社会上出现的“过劳死”“被掏空”等现象，大多是由于精力过度消耗且消耗后恢复不及时造成的。

人本能地抗拒跳出自己的“舒适圈”，但通过适度超越个人极限，消耗精力并及时有效地恢复，可以促进个人快速成长。正如著名心理学家米哈里·契克森米哈在《心流》一书中写道，“最佳时刻，往往发生在一个人的身心为了达成艰难目标或完成有意义的事情，而自愿达到极限的时候”。既要超出日常的极限，又要及时休整恢复，两者兼顾才能持续发展。

精力有四个主要来源。

一、体能精力，体能是生命力的核心，影响着情绪、思考和专注度，保持体能精力，需要合理饮食、充足睡眠和适量运动。

二、情感精力，情感联动的关键是自信、自控、共情，为了达到最佳表现，我们需要汲取积极的情感，直面挑战。

三、思维精力，有益的思维精力是能看清事物真相，仍朝着目标积极努力。优化思维精力的关键在于思想准备、构建想象、积极的自我暗示等。

四、意志精力，意志精力取决于价值取向，激情、投入、正直和诚实是最强大的意志精力，甚至可以弥补严重不足的体能精力。

精力的主要来源需要日常的行为习惯来储备和提升，尤其是仪式习惯。仪式习惯是有效的精力管理工具，帮助我们将价值观和优先级融入学习、工作、生活的各个方面。建立仪式习惯最重要的是确保精力消耗和更新平衡，以更好地全情投入。

建立良好的仪式习惯，主要有三个步骤。

一、明确目标，知道什么是重要的，并能转换成具体的目标。

二、正视现实，面对现状要保持开放的心态，接纳个人的局限性。

三、付诸行动，把精力聚焦在关键行为上，日积月累，实现量变到质变的跃升。

做好精力管理，是在生涯发展中扮演好主要角色的关键所在，也是职业生涯取得成功的基础。



## 生涯实践

### 精力源泉

1. 目前在精力表现上存在哪些障碍，从体能、情感、思维、意志四个方面分析。

---

---

---

---

2. 最迫切改变哪项障碍？促使改变的动机是什么？

---

---

---

---

3. 建立哪些仪式习惯有利于更好地达成预期效果？

---

---

---

---

## 5.4

## 生涯拓展

## 《精力管理》

**作者：**吉姆·洛尔 / 托尼·施瓦茨

**出版时间：**2015 年

不是时间不够用，而是精力没管好！本书倡导管理精力，而非时间，是高效、健康与快乐的基础，是互联网+时代顺势腾飞的关键。本书将运动员模式用在高效能人士和组织身上，真实的案例和贴切的解决方案，解答了许多人在生活和职场中遭遇的精力问题，其全情投入精力训练系统可帮助我们在高压竞争的环境下取得上佳表现。



## 《摔跤吧爸爸》

**导演：**涅提·蒂瓦里

**类型：**剧情 / 家庭 / 传记 / 运动

**上映时间：**2017 年

影片根据印度摔跤手马哈维亚·辛格·珀尕的真实故事改编而成，讲述了曾经的印度摔跤冠军为



实现国家金牌梦想，打破印度传统，培养两个女儿成为摔跤手，经过多年刻苦训练最终为印度赢得荣誉的励志故事。影片简单的体育题材蕴含了诸如生涯阶段、精力管理、目标设定、行动计划等诸多生涯知识，值得反复琢磨。



## 第六章

# 自 觉

认识你自己。

——苏格拉底（古希腊哲学家）



## 6.1

## 生涯人物

## 被“小苹果”改变命运的大人物——胡适

胡适先生是我国著名的思想家、文学家、哲学家，以倡导“白话文”、领导新文化运动闻名于世，他对自我的深度认知也令后人敬仰，其中最为人熟知的便是“转专业”事件。

1910年，19岁的胡适考取了官费留洋，赴美国康奈尔大学学习。临行前，家人嘱咐他，家里已经中落，出国要学能重振门楣、容易找到工作的专业，比如开矿、造铁路等，万万不可学文学、哲学等没饭吃的专业。

开矿、造铁路都不是胡适的兴趣所在，于是，他决定采取折中的办法，学有用之学。康奈尔大学有全美最好的农学院，不收学费，而且每月还有八十元的津贴可以让他补贴家用；中国是农业大国，学习农业或许可以有益于国家。综合考量下，他选择到农学院学习。

在农学院学习的第二年，胡适选了种果学，也就是种苹果学。课程安排为上午讲课，下午实习。上午课程部分，他很感兴趣；下午进入实习室，桌上摆着各式各样的三十个苹果，红的、黄的、青的、圆的、长的、四方的……老师要求学员按照手册上的标准，确定每个苹果的学名、蒂的长度、花的颜色、肉的酸甜软硬。胡适折腾得满头大汗，完成了一半，这里面一半又是错的。抬头看，发现其他同学都离开了，因为比较熟悉，这项实习对他们而言是很简单的，他们不需要剖开，只要查查手册上的名词就可以定学名了。

回去后，胡适反复思考，自己学的农学究竟有什么用？凭他的聪明才智，花一些时间背诵，记下四百多个名词来应付考试是毫无费力的，但那又有什么用呢？而且那些苹果在我国的苹果主产区是没有的。此外，国内正是革命时期，他觉察到学习农业是无用的，于是决定换专业。

学习文科要缴费，并且从康奈尔大学中途退出，要赔偿前两年的学费。在朋友的帮助下，胡适终于达成愿望，进入哥伦比亚大学哲学系深造。进入哲学系，他如鱼得水。

胡适因“小苹果”引发反思，找到发展方向，从农学转学哲学，潜心深造，26岁便成为北京大学教授。他在哲学思想史上的开创性影响深远，是推动中国传统哲学真正步入现代化进程的第一人。

胡适后来总结这段经历，从农学转到哲学是人生中的转折点，他在拿主意的时候主要依据自己的兴趣和能力，也就是清代大儒章学诚所提倡的“性之所近，力之所能”，这句话对个人的生涯发展具有深刻的指导意义。

## 6.2

## 生涯知识

认识自己是生涯规划的起点。明确价值观、兴趣、能力是认识自己的重要内容。

### 一、价值观

价值观是人们用于区分好坏、分辨是非及其重要性的心理倾向体系，是我们所看重的原则、标准或品质。它像内心的一把尺子，丈量着外部的世界，支配着我们的行为、态度等，深刻影响着我们的生涯发展。人各有志，每个人看重的、追求的东西是不一样的。

“你以为的”真的是“你”以为的。现实的世界，不是你眼前的世界，而是你心中对眼前世界运行规则的理解。世界观决定人生观，人生观又影响价值观。价值观具有阶段性、稳定性、选择性等特点。

价值观按阶段可分为当下价值观、阶段价值观、终极价值观。当下价值观和现阶段的日常需求强相关，不太稳定；阶段价值观相对稳定，受现实制约；终极价值观是个人的深层需求，非常稳定，是个人愿意长期甚至终其一生奋斗的目标。

价值观是一种复杂的心理现象，具有较大的个体差异，和个体所处的社会环境、生涯阶段、自我需求等息息相关。社会价值观的冲击、重大事件经历、个人需求变化，都有可能引起价值观的转变。当今社会变化剧烈，多元价值

并存，明确并完善价值观可更好地推动生涯发展。

每个人的价值观不尽相同，做决定时所看重的重点不一。同样选择教师作为职业，有人是因为喜欢教书育人，有人是追求职业稳定，还有人是钟情于每年的寒暑假。在做职业选择时，清楚自己的价值观尤为重要。遵循内心，选择适合自己的职业才是最好的。

价值观影响着我们的学习、工作、生活，尤其是职业选择。职业价值观是价值观在职业选择上的具体表现，是个人对职业的认知和态度，以及对职业目标的追求和向往。职业价值观决定了个人的职业期望，影响着就业后的工作态度、绩效表现及职业发展。

职业锚是指当个人面临职业选择时，无论如何都不会放弃的至关重要的价值观。职业锚由美国著名职业指导专家埃德加·H·施恩教授提出，可根据施恩职业锚测试将职业价值观分为八种类型见表 6-1 所示。

表 6-1 职业价值观的八种类型

职业锚	类 型	说 明
TF	技术 / 职能型	对某一特定工作很擅长并且很热衷，倾向于“专家式”生活，追求专业领域的发展
GM	管理型	对管理工作有浓厚兴趣，有成为管理人员的强烈愿望，愿意承担更大的责任
AU	自主 / 独立型	追求自主和独立，不愿受标准规范的制约，希望用自己的方式完成工作
SE	安全 / 稳定型	追求安全、稳定，只有在职业发展可预测、可实现时，才会真正感觉放松
EC	创造 / 创业型	具有强烈的激情、动力，努力创建新的企业、产品或服务，并使之发展下去
SV	服务 / 奉献型	关注工作带来的社会价值，职业决策通常基于能否让世界变得更加美好
CH	挑战型	喜欢寻找“挑战”，认为自己可以达到更高的目标，希望挑战越来越艰巨的任务
LS	生活型	将生活各个方面进行统合，需要足够弹性的职业环境以平衡各种角色

## 二、兴趣

兴趣是最好的老师。

兴趣是个人在一定需要基础上，力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向。人一旦对某种事物产生了浓厚的兴趣，就会主动去求知、探索、实践，并在此过程中产生愉悦的情绪和体验。

按关注重点，兴趣可分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣更关注事物本身或活动过程，无论能力高低、结果如何、他人如何评价，依然乐此不疲地投入其中。间接兴趣则关注事物象征或活动结果，为了活动特定的意义或结果而投入其中。同一兴趣，比如做饭，有人享受做饭的过程，是直接兴趣；有人享受家人享用美食后的喜悦，是间接兴趣。

按发展程度，兴趣可分为兴趣、爱好和志趣。兴趣是对某种事物或活动的认知倾向，让人优先注意并身心向往。爱好是从事某种事物或活动的倾向，当兴趣发展成进一步的行动时，就变成爱好。长时间的爱好并在其中获得价值，会演化为志趣。兴趣之上的自觉行动为爱好，爱好之上的价值追求为志趣。对我而言，跑步最初只是兴趣，5公里、10公里，再到半程马拉松、全程马拉松，慢慢成为爱好；在多年的跑步生涯中，我越来越享受跑步带来的愉悦，参加多个城市马拉松，收获颇多，跑步已成为我的志趣。

职业兴趣是兴趣在职业方面的表现，指对某种职业活动比较稳定、持久的心理倾向。职业兴趣是我们进行职业选择时的重要依据，会直接影响到个人的工作满意度、职业稳定性和个人成就感。清晰自己的职业兴趣，并结合环境进行评估，有助于做出科学合理的决策。

在职业兴趣探索中，借助职业兴趣测评工具，能有效地帮助个体了解职业兴趣。测评工具包括正式测评和非正式测评，正式测评工具以霍兰德职业兴趣测评为代表。

霍兰德将人的人格特质归纳为六种类型如图 6-1 所示，认为工作环境也有六种类型，人们会选择体现自我价值、身心愉悦的职业，个人行为表现就是人格类型和职业环境类型相互作用的结果见表 6-2 所示。

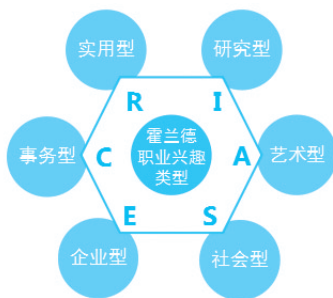


图 6-1 霍兰德职业兴趣类型

表 6-2 霍兰德职业兴趣类型描述

类 型	具体描述	典型职业
R 实用型	喜欢使用实物工具、动手操作 喜欢从事体力、户外活动 偏好于具体任务而非抽象开放任务 喜欢独立做事并偏向于与物打交道	外科医生、工程师、运动员
I 研究型	求知欲强、喜欢钻研、刨根问底 喜欢进行抽象的分析和推理活动 偏好于探索未知和开放的领域 喜欢独立和富有创造性的工作	科学家、教授、研发人员
A 艺术型	富有想象力和创造力 喜欢表达自我的个性、情感 做事理想化，追求美感 喜欢富于变化和多样性的工作	艺术家、作家、媒体人员
S 社会型	喜欢人与人之间的和平交流 乐于表达自己的热情、善意 富有责任感和道德感，乐于助人 重视教育和心灵成长	教师、护士、社工
E 企业型	喜欢竞争、敢于冒险、有抱负 偏向于对他人进行影响、掌控 富有目标感和雄心壮志 重视权威和社会影响力	企业家、经理人、律师
C 事务型	喜欢有条理和有计划地操作 喜欢遵从权威、规范、流程 富有耐心，办事仔细、精确 注重细节和实效	行政、会计、收纳师

了解个人职业兴趣，并将其应用在升学、求职上，能帮助我们做到“选己所爱、爱己所选”。美国大学考试中心结合霍兰德职业兴趣理论发展出“职业世界地图”，如图 6-2 所示，通过职业与兴趣类型的对应，为专业选择和职业发展提供了参考。职业世界地图包含以下几个维度：

4 个向度：最内圈的“数据、观念、事物、人群”；

6 个大类：最外圈的“R、I、A、S、E、C”所代表的职业类别；

12 个职业群：每个大类下分 2 个职业群，共 12 个，用数字 1~12 标记；

26 个职业族：每个职业群内又分若干个职业族，用字母 A~Z 标记。

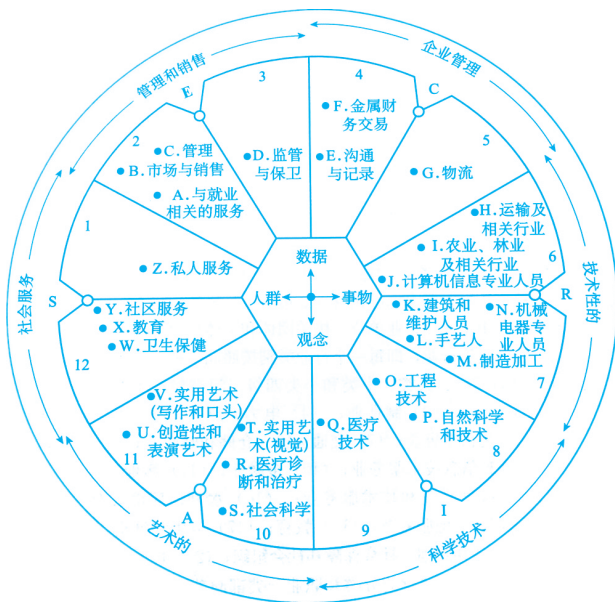


图 6-2 职业世界地图

### 三、能力

每个职业都有一定的能力要求，在人的职业发展中能力至关重要。能力不仅包括现有能力，还包括未来发展潜力。

能力按照来源可分为先天能力和后天能力。先天能力也称天赋，是与生



俱来的、无法培养的；后天能力也称技能，是通过学习和练习而获得的能力，通常表现为某种动作方式（操作）和动作系统（心智）。勤能补拙，天赋会随着人的成长达到某种程度后降低，而技能会随着时间推移逐渐熟练而提升。

关于天赋，目前广受关注的是“多元智能理论”，如图 6-3 所示，智能表现为解决问题或创作产品的能力。多元智能理论启示我们：每个人天生具备多元智能，有些“差距”其实可能是“差异”，每一个人的智能组合不同，都有各自的强项和弱项，既有天赋的因素，也有后天培养的结果。

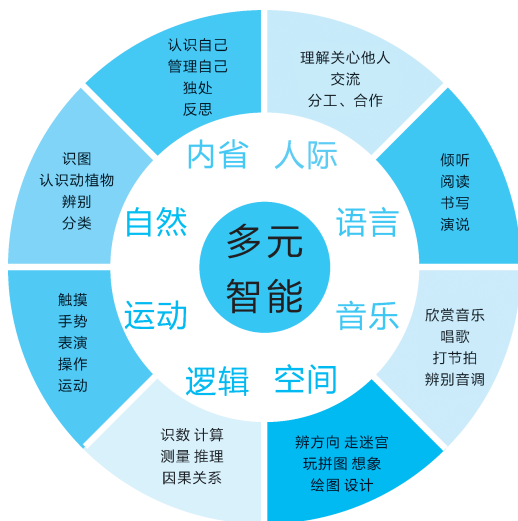


图 6-3 多元智能理论示意图

辛迪·梵和理查德·鲍尔斯将技能分为三种类型：专业知识技能、可迁移技能、自我管理技能，如图 6-4 所示。

专业知识技能是通过教育或培训获得的知识，一般用名词表示，如我们在学校里学的各种专业。按照我国的学科分类方法，一级学科共 13 大类，涵盖哲、经、法、教、文、史、理、工、农、医、军、管、艺。专业知识的学习贵在系统化，可通过学习和记忆获得。随着环境的改变和技术的进步，专业知识更新较快，需要及时迭代。

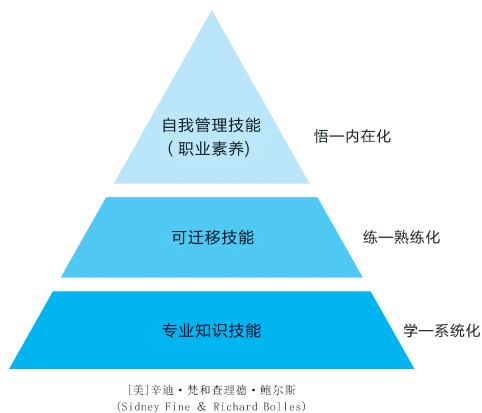


图 6-4 技能的三种类型

可迁移技能指个体所能胜任的活动，表现为个人所能从事的工作内容，是个人职业发展的关键，通常用动词表示。可迁移技能可通过实践、熟练、思考等过程获得，如调查分析能力、组织协调能力、问题解决能力等，这种能力可随时迁移到工作、生活的各种场景中。

自我管理指个人在工作中所表现出来的特征和品质，也称为职业素养，通常用形容词或副词表示。在职业生涯中，很多时候发展不如意，并不是专业知识缺失或可迁移能力不足，更多的是职业素养的问题。职业素养往往比知识、技能重要得多。良好的自我管理，能帮助个体更好地适应环境、应对生涯中出现的各种事件。

专业知识技能，是获取工作的基础，可迁移能力是职业发展的关键，自我管理是事业成功的保障。能力与职业满意度、稳定性有着密切的关系。当个人能力满足工作要求且工作满足个人需求时，个人和工作就比较协调，职业满意度和稳定性就比较高。

了解价值观、兴趣和能力，是为了更科学地认识自己，发挥个人优势，构建个人竞争力，促进生涯持续发展。

## 6.3

## 生涯实践

## 理想职业

如图 6-5 所示，完成如下练习。

1. 通过职业锚找到职业价值观，将符合此价值观的职业写在价值观圈中。
2. 通过霍兰德职业兴趣测评找到职业兴趣代码，将符合职业兴趣的职业写在兴趣圈中。
3. 通过技能三层次梳理技能，将符合能力要求的职业写在能力圈中。

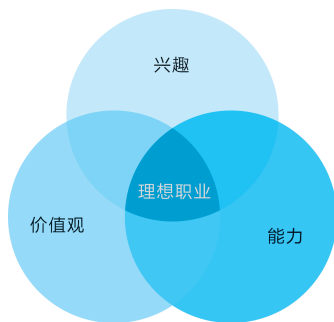


图 6-5 理想职业

4. 对比分析，找出价值观、兴趣、能力重合的职业。

## 6.4

## 生涯拓展

## 《专业主义》

作者：大前研一

出版时间：2006 年

“全球管理大师”大前研一剖析 21 世纪的专业精神所在以及一流的企业人才必须具备的能力与素质，以丰富的案例和深刻的洞见，警示人们重新思考专业的内涵与效用，培养并吸纳专业人才。本书着重阐释了真正的专家须具备的四种能力：先见能力、构思能力、讨论能力、适应矛盾能力，着眼于专业人才的培养与修炼，为职业人士指明了一条修身之道。



## 《三傻大闹宝莱坞》

导演：拉吉库马尔·希拉尼

类型：剧情 / 喜剧 / 爱情 / 歌舞

上映时间：2011 年

影片根据印度畅销书作家奇坦·巴哈特的处女作小说《五点人》改编而成，采用插叙的手法，讲述了就读于印度皇家工程学院的三位学生大胆选择自己人生道路的故事。主人公兰彻面对长辈期许、同侪压力等挑战时仍然敢于质疑、勇于追求理想，始终坚持自己的想法，启示我们遵循内心意愿选择自我人生。

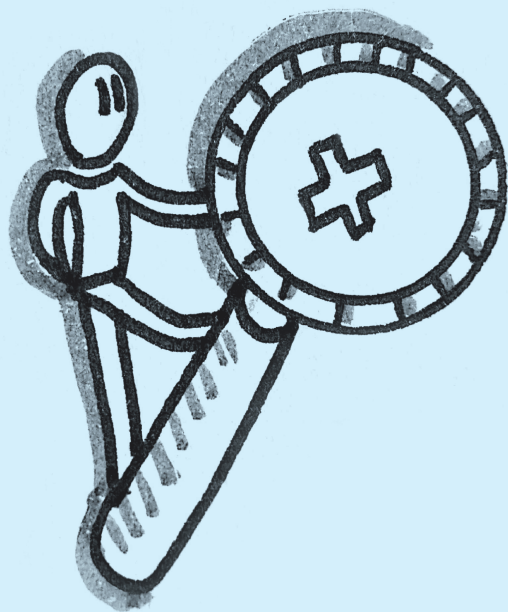


## 第七章

# 明 势

宏观是我们必须接受的，  
微观才是我们能有所作为的。

——查理·芒格（美国投资家）



## 7.1

## 生涯人物

## 苦练内功的风口飞猪——雷军

小米创始人雷军曾提出“飞猪理论”，即“站在风口，猪都会飞”，这句话广为流传。他认为不能只顾埋头苦干，还要抬头看路，花足够的时间研究风向、风口，成功的概率会大很多，其本质是要找到风口，顺势而为。

从 22 岁到 38 岁，整整 16 年，雷军一直奋战在“金山”。错过第一拨互联网浪潮后，作为互联网的被颠覆者，他用了长达 10 年的时间在思考什么是互联网，并以独到的战略眼光找到了产业中的风口。

2010 年雷军转型手机制造行业，推动自有品牌小米手机面市。“粉丝经济”时代，雷军在战略、战术层面充分借助“牛人效应”，快速提升拓展企业个人品牌影响力。2012 年，小米年出货量只有 750 万部，但估值竟接近 700 亿港元，远远高于同时期同等出货量品牌，这样的高估值绝大部分来自于小米品牌和雷军个人的影响力。同时，雷军依靠提供物美价廉的产品，扩充粉丝队伍，压缩推广成本，让影响力持续拓展。此外，雷军积极布局小米之家，增强客户黏性。雷军懂得顺势、借势，拓展小米品牌价值，带领小米快速成为明星企业。

风口的猪会飞，但风口过后，还能持续高飞，靠的则是苦练内功。

雷军带领的小米“用望远镜看创新，用显微镜看品质”。坚持技术创新，引领使用全面屏技术；成立质量管委会，加强品质监管；推动国际化，进军

70 多个国家和地区，稳居印尼市场份额第一；长期重视设计投入，实现全球四大顶级设计奖项金奖大满贯。正是凭借这些，小米在风口过后得以存活。以手机起家的小米，拓展产品线，发力小米之家，建立完整生态链，布局全球供应链，成长为“百货公司”，让小米后劲十足，从一条小船蜕变为舰队，得以持续高飞。仅 7 年的时间，小米便跨过千亿营收门槛，而在营收过千亿的国际科技巨头中，苹果用了 20 年，Facebook 用了 12 年，Google 用了 9 年。

除小米的经营外，雷军在投资上也深谙大势。他是勤劳的投资人，个人天使投资 30 多家，累计投资 400 多个项目。从今日头条、美团、爱奇艺、快手等互联网巨头，到多家上市公司，涌现出多家超过 10 亿美元的独角兽公司，几乎囊括半个中国的互联网，形成了庞大的商业版图。

雷军是个性鲜明的企业家，他明势、顺势，创造了商业神话，难能可贵的是他既能做风口的飞猪，也能未雨绸缪、苦练内功。



## 7.2

## 生涯知识

我们正经历着易变 ( Volatility )、不确定 ( Uncertainty )、复杂 ( Complexity ) 和模糊 ( Ambiguity ) 的 VUCA 时代。在新技术革命浪潮中,技术的发展速度远远超过了社会人文的发展,很多曾经行之有效的经验或范式正被颠覆,爆炸式极速发展的模式撕裂着人类的历史结构,造成人们在价值观和行为方式等方面无所适从,越来越多的人感到焦虑和迷茫。VUCA 时代,未来发展越来越不可预测,个人很容易感到恐慌,无从计划、抉择困难。但不做计划和选择,又很可能被时代的洪流裹胁而一事无成。

以往个人职业发展的前景,主要是受工作经验、技能的影响。经验越丰富、技能越娴熟,越受组织青睐。VUCA 时代,技术爆炸式发展,处理同样问题所需的方法、流程、工具等断发生变化,经验、技能的价值正变得越来越小。过去的经验和技能,反而不可能成为个人生涯发展的瓶颈。提升素养是应对 VUCA 时代挑战的重要途径,捕捉趋势、快速决策将成为关键素养。

习近平总书记在 2012 年提出“中国梦”,指出我们比任何时候都更接近实现中华民族伟大复兴,如今我国进入“新时代”,正逐步走向世界舞台中心。我们何其有幸生活在这样的时代,成为新时代的见证者、开创者、建设者。

四十年来,通过改革开放,我国经济发展取得了举世瞩目的成就。经济总量由 1978 年的 3600 亿增长为 2017 年的 82 万亿,跃居世界第二,达到中等收入水平,正朝着实现全面小康奋斗。经过长期高速发展,我国经济发展

呈现“新常态”。“新常态”下，经济增长速度从高速增长转为中高速增长；经济结构不断优化升级；经济发展动力从要素驱动、投资驱动转向创新驱动。

进入“新常态”，我国面临着产业升级与就业压力。“一带一路”、“大众创业，万众创新”等战略的实施，给我们带来新的发展机遇与挑战。密切关注国家经济形势和相关政策，有利于抓住机会，实现职业生涯快速发展。

在国家的发展中，区域经济呈现新格局。未来的区域发展将是城市群的组团发展，目前我国已形成京津冀、长三角、珠三角等三大世界级城市群，尤其是横空出世的雄安新区，致力于打造世界级湾区的粤港澳大湾区，更是令人期待，如图 7-1 所示。



图 7-1 深圳梯次型现代产业体系

在区域及城市的发展中，产业体系是其核心竞争力。以深圳为例，自 2008 年金融危机以来，深圳积极淘汰、转移落后产能，超前布局战略性新兴产业，培育未来产业，构建完成“梯次型现代产业体系”，如图 7-1 所示，包含支柱产业、战略新兴产业和未来产业，涌现出华大基因、大疆创新、柔宇科技、光启材料等一批世界级新兴产业领导企业，已成为国内战略性新兴产业规模最大、集聚性最强的城市。

对个人而言，选择城市支柱产业或战略性新兴产业，伴随着企业的快速发展，实现个人职业梦想的可能性更高。选择大于努力，在生涯发展中，切

忌“用战术的勤奋弥补战略的懒惰”。

新时代下，职场发展所要求的能力发生了重大变化。前文提到的技能三层次是由专业知识技能、可迁移技能、自我管理技能组成的“正三角”，如今，则转变为自我管理技能、可迁移技能、专业知识技能的“倒三角”。以自我管理技能为代表的“软技能”在未来的生涯发展中将越来越重要。

纵观宏观国家大势、中观城市产业体系、微观企业发展趋势，结合个人生涯发展阶段，让顺势成为个人生涯发展的常态，在新时代奋斗的征程中实现个人梦想。

## 7.3

# 生涯实践

### 产业体系

1. 你准备在哪个城市开始自己的职业生涯？请列出三个理由。

城市：\_\_\_\_\_

原因：\_\_\_\_\_

2. 通过查阅资料、访谈相关人物等途径，归纳出该城市的产业体系。

---

---

---

3. 从该城市的产业体系中，你发现了什么职业机会？对你的职业生涯有何影响？

职业机会：\_\_\_\_\_

职业影响：\_\_\_\_\_

## 7.4

## 生涯拓展

## 《麦肯锡说，未来20年大机遇》

**作者：**理查德·多布斯、詹姆斯·马尼卡、华强森

**出版时间：**2016年

全球知名权威机构麦肯锡研究院实地调研100多个国家，用大量实例、数据与图表智慧地诠释了全球新商业秩序重构趋势。书中阐述了智能机器人等12项价值超过万亿美元的技术，重磅预测企业、政府、非营利机构的发展趋势。阐明了决策者与执行者如何重置他们的运营假设和管理直觉，利用新兴市场、人口、技术变革和全球联系四种颠覆性力量，顺势而为，抓住事业、财富与人生大机遇。



## 《厉害了，我的国》

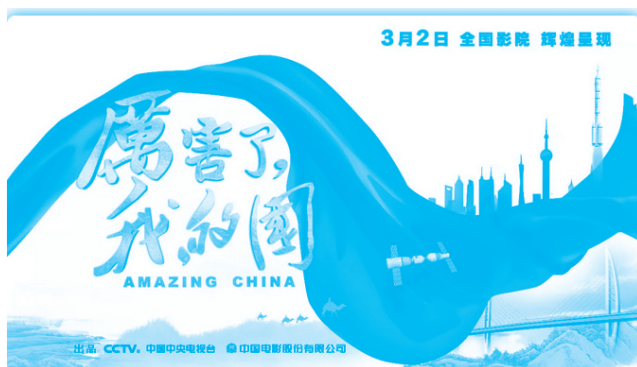
**导演：**卫铁

**类型：**纪录片

**上映时间：**2018年

影片在创新、协调、绿色、开放和共享的新发展理念下，全方位地呈

现我国五年来取得的成绩，记录了中国桥、中国路、中国车、中国港等一个个非凡的超级工程，还展示了人类历史上最大的射电望远镜 FAST 等里程碑般的科研成果。从圆梦工程到创新科技、从绿色中国到共享小康，鲜活的内容和真实的事例数据，震撼人心，真正从心底点燃了每一位中国人的民族自豪感。



## 第八章

# 定位

决定我们成为什么样的人，  
不是我们的能力，而是我们的选择。

——JK 罗琳（英国作家）



## 8.1

## 生涯人物

## 一心为公的科学家——施一公

施一公是中国科学院院士、结构生物学家、清华大学教授、首批“千人计划”特聘专家。他的名字带着深深的时代烙印，父母给他取名“一公”，希望他“一心为公”，值得关注的是，他真正做到了人如其名。

17岁那年，施一公高中毕业，获全国高中数学联赛一等奖，被保送至清华大学生物科学与技术系，成为清华大学生物系复系后的首届本科生。1990年初，施一公赴美深造，在全美一流的约翰·霍普金斯大学医学院攻读生物物理学及化学博士学位。科研上，他勤思苦干，持之以恒，被导师评价是最出色的学生。

1997年，还未完成博士后研究课题的施一公，被普林斯顿大学聘为助理教授，并提供面积达200平方米的实验室和近50万美元的启动基金。良好的科研条件和机制为施一公提供了施展才华的空间，短短9年，他就获得了普林斯顿大学最高级别的教授职位，成为学校分子生物学系的领军人物。

2008年，面对广阔的事业发展前景和优越的生活条件，已经是国际著名结构生物学家、美国普林斯顿大学终身讲席教授的施一公决定放弃一切毅然回国，在海外华人界引起了不小的震动，国际知名神经科学家鲁白称他是海外华人归国的典范和榜样。

回国后，施一公全职到母校清华大学担任教授，并出任清华大学生命科



学与医学研究院院长，后出任清华大学副校长。对于回国目的，施一公在接受《中国新闻周刊》采访时说，“如果只是做学问的话，我肯定不会回来。我回来就是要改变大环境”。施一公有更高的理想和追求，他希望自己的研究能回报社会，为人类做出贡献。他看到了中国科技和教育体制、大学科研和教学与美国一流大学的差距，他发自内心地想要为清华、为中国科技和教育体制的进一步发展做出贡献并一直在行动的路上，先后获影响世界华人大奖、全国创新争先奖。

中国学生平均水平很高，但科学技术和基础研究还没有领先世界，施一公认为这很大程度上是因为教育模式单一造成的。2018年年初，施一公辞去清华大学副校长职务，将全部精力投入到西湖大学筹建中并任创校校长，西湖大学是创建新型民办研究性大学和新型教育模式的重要探索。

无论是放弃优越条件回国，还是离开清华大学探索民办教育新模式，施一公的每次职业选择，都源于对学术、对教育的独立思考和追求，也正契合“大道之行，天下为公”的理念，人如其名。

## 8.2 生涯知识

方向比速度更重要，选择比努力更重要。在生涯发展过程中，选对方向，做好决策，才能明确目标，促进有效行动。人生就是不断决策和行动的过程。

在生涯里，决策指根据所获得信息做出选择的过程。决策无处不在，搜集全面、准确的信息是决策的基础。某种程度上讲，自觉和明势就是搜集个人和环境信息，是为科学决策做准备的过程。

任何决策都是承前启后的，当下的生涯决策会影响我们未来的生涯发展。如填志愿影响未来专业方向，找工作影响未来职业领域，选伴侣影响未来生活方式。做好关键决策是生涯成熟度高的表现。决策无外乎是选择“在哪里”、“做什么”、“和谁在一起”。如找工作意味在哪个城市工作、和哪些人共事、从事什么职业。

决策是根据当下信息和个人判断，面向未来的冒险。个人的客观认知和对环境的探索是有限的，很难做出完美的决策，所以决策不可避免地存在风险。决策能力并非与生俱来，信息和选择也不会凭空产生，一切都取决于行动，行动是决策的一部分，决策本身也是一种行动。

面临决策时，我们可以从“是否拥有决策权”、“需要何时完成决策”、“重要他人的观点”、“是否与个人目标一致”等角度考量，理性分析，科学决策，

并勇于承担决策带来的相应责任。

我们的决定决定了我们，每个人的人生都是独一无二的，重要的是要有自己的人生目标，并愿意为之奋斗。

目标是在一定时间内要达到的期望标准。目标管理由“现代管理学之父”彼得·德鲁克于1954年在《管理的实践》中提出。目标为行动指明方向，目标清晰是行动的关键，它不会凭空实现，需要对其进行管理并付诸行动。

目标的设定要符合 SMART 原则，即：S（Specific）具体的、M（Measurable）可衡量的、A（Attainable）可实现的、R（Relevant）相关联的、T（Time - based）有时限的。我曾制定的跑步目标是：为了身心健康用1年时间在6小时内完成42.195公里的全程马拉松。这个目标里：42.195公里是具体的目标；6小时是可衡量的标准；根据自身条件客观评估该目标可以实现；为健康而跑是相关性；1年则是时间限制。

很多时候，我们所谓的目标并非目标，“我想考名校”、“我想进外企”都只是想法而已，目标要符合 SMART 原则，才可落地、易实现。

明确目标后，根据个人特质、资源，结合环境要求和机遇，选择适合自己的职业发展路径。从大的方面来讲，职业路径可分为三类。

**第一类：职业人。**职业人是适合绝大多数人的路径，有人走管理路线，有人走专业技术路线，也有人两者兼能。无论是进入企事业单位，还是社会组织，职业人凭借自己的专业知识和技能，日积月累，逐步成长，获得晋升。

**第二类：创业者。**近几年，国家大力倡导“大众创业、万众创新”，新时代更是进入“双创”升级版。对于有所准备，并且有创业梦想的人来说，这是最好的时代机遇。创业是更高层次的就业，创业维艰，并非每个人都适合走创业之路。

**第三类：自由职业者。**随着社会的发展，平台化、去中心化趋势增强，人们对组织的依赖程度逐渐降低。一些专业能力强、不愿受组织束缚的个人，

跳出传统雇佣关系模式，选择平台合作、自由职业。再小的个体也可拥有自己的品牌，未来，将会有越来越多的人选择自由职业。

职业、创业或自由职业，都是实现职业梦想的路径，路径没有优劣之分，关键在于是否适合自己。

## 8.3

## 生涯实践

## 目标检验单

运用 SMART 梳理自己的目标，见表 8-1 所示。

表 8-1 目标检验单

Specific 具体的	
Measurable 可衡量的	
Attainable 可实现的	
Relevant 相关联的	
Time — based 有时限的	
输出目标	

## 8.4

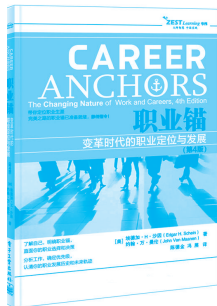
## 生涯拓展

## 《职业锚——变革时代的职业定位与发展》

**作者：**埃德加·H·施恩、约翰·万·曼伦

**出版时间：**2011 年

麻省理工学院斯隆管理学院的人力资源管理专家，在长达几十年跟踪研究的基础上创立了职业锚理论，既能用于个人洞察自我，也能帮助组织更好地理解员工。该书可帮助我们了解自己，发现自己在职业中最为关键的要素，明确职业锚，直面职业选择和决策；也可以帮助我们分析工作，确定优先级，认清职业发展历史和未来轨迹。



## 《穿普拉达的女王》

**导演：**大卫·弗兰科尔

**类型：**剧情

**上映时间：**2007 年

影片讲述刚毕业梦想当记者的女孩安德丽娅在寻找工作无果的情况下进入一家顶级时尚杂志给总编当助手，总编要求几近苛刻，她因



自己努力工作无法得到赞赏而委屈，后经人指点重新改造自己，成为出色的时尚达人，并得到总编认可。随后总编为保住个人地位牺牲多年的好搭档，令她深感失望，毅然离开杂志社，当上了自己梦想的记者并寻回了失落的幸福。

## 第九章

# 知行

知是行之始，行是知之成。

——王阳明（明代思想家）





## 9.1

## 生涯人物

## 践行小事的全球富豪——扎克伯格

Facebook 是全球最大的社交网络公司，也是全球社交运用最大的赢家，尽管 Facebook 还未正式进入中国市场，但 Facebook 和其创始人、CEO 马克·艾略特·扎克伯格几乎被所有年轻人所熟知。

扎克伯格位列福布斯全球富豪排行榜前列，管理着市值数千亿美元的企业，工作的繁忙不言而喻，但扎克伯格依然会在每年找时间完成给自己设定的个人挑战，其年度计划引起了诸多关注。

2009 年他计划每天打领带去上班，以此表明对公司发展的严肃态度；

2010 年他计划学习普通话，为此经常和会说普通话的员工交流；

2011 年他计划做一个素食者，吃肉也只吃自己亲手宰杀的动物；

2012 年他决定回归每天写代码的日子；

2013 年他决心走出虚拟社交网络，每天认识一个 Facebook 以外的新朋友；

2014 年他规定每天写一封经过谨慎思考的感谢信；

2015 年他的新年计划是每两周读一本书；

2016 年他挑战开发一款私人专属的人工智能助手和全年跑步 365 英里；

2017 年他的新年愿望是到访美国 30 个州，与各州民众见面。

每年新年伊始，扎克伯格都会给自己设定一个挑战，迄今为止，已连续 9 年完成了新年计划。他的目标小而美好，或与工作相关，或纯粹是个人喜好，

无论是哪种，都透着对自己或他人的关爱。他几乎每天都问自己是否正在做最重要的事情，做有帮助且重要的事情能让他感觉良好。

扎克伯格坚持践行小事，这些小事中也展现出他做事的风格和特色，与其对 Facebook 的管理有异曲同工之妙。

对待问题的关注点，扎克伯格倡导把思考“怎么做”转向重点思考“为什么做”，也就是使命。扎克伯格回忆 Facebook 创立初期，有很多互联网网站，可以找到新闻、电影、可以购物等，但没有服务帮我们找到生活中最重要的东西：人。他不是要创立一个公司，而是要解决一个非常重要的问题，他想通过网络把人和人联系在一起，这个使命让他更加专注。

在使命指引下，想要做得更出色，还需要更用心地往前走。Facebook 创立初期，不乏有能力和资源做社交网络的公司，但只有 Facebook 去做了，而且在发展的过程中持续用心地感知用户需求并尽力满足，他们相信社交媒体和链接世界是重要的，一直努力，就会改变世界。对待使命，我们了解的更多，会觉得要做的事情更多，所以我们要往前看，站在未来的视角看使命，以此来帮助我们解决当下的挑战。

## 9.2

## 生涯知识

为了实现梦想或达到目标，需要制定详细的行动计划，并采取有效行动。  
制定计划，要符合“三定原则”，即定时、定点、定量，以便于计划的实施和评估反馈。

**定时。**计划中要明确行动的具体时间，详细到具体日期及时间点，如每周一、三、五晚上 19 点至 21 点。

**定点。**在什么地方执行计划，地方的合理性有利于促进计划的实施。如在家附近的运动广场。

**定量。**计划每次做多少，做到什么程度，要有具体的量化指标，以便于评估反馈。如每次跑步 3 ~ 5 公里。

“每周一、三、五晚上 19 点至 21 点，在家附近的运动广场，每次跑步 3 至 5 公里”就是符合“三定原则”的计划。

计划的再好，没有行动是实现不了的，重在知行合一。没有结果的行动是没有价值的，要做有效的行动。根据个人在行动中的投入程度和行为表现，行动可分为四个等级。

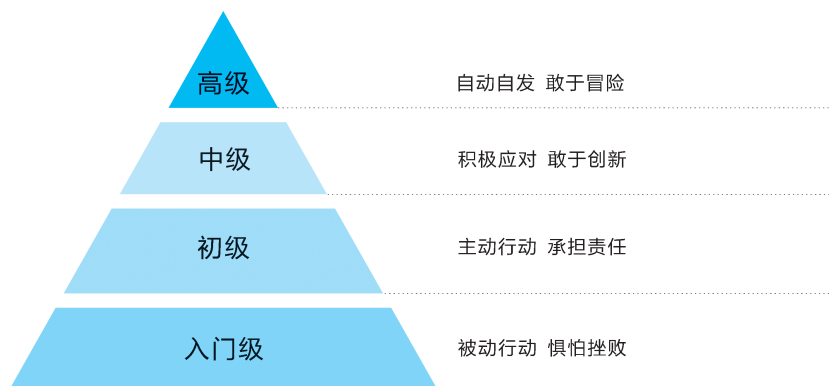
**入门级：**被动行动，惧怕挫折和失败，容易受惰性和不良风气的影响，对自己没有自信，奋斗目标不坚定，缺乏行动动力。

**初级：**主动行动，并承担相应的责任，不惧怕困难与挫折，对自己比较有自信，有较明确的目标并尝试为之努力。

**中级：**敢于创新，用新办法、新思路解决问题，不怕失败打击，积极应

对挑战，目标坚定，不断尝试。

**高级：**有强烈的冒险精神，不断尝试，面对困难与挫折毫不畏惧，坚持目标直至成功。



为更高效地完成计划，在行动过程中，可建立适当的奖惩机制，通过外力的监督或奖惩，促进有效行动。

行动会受到主客观因素的影响，所以在行动中还需要定期评估，并作出适当调整，以确保目标顺利实现。

通常，行动后会出现以下四种情形。

1. 正好完成，说明计划合理、行动有效，无须调整。
2. 超额完成，说明目标偏低，可适当调高。长时间超额达到目标，会因缺乏挑战性和满足感而失去兴趣。
3. 未能完成，需要分析具体原因，是计划不合理还是行动不到位等，及时调整计划。
4. 毫无行动，需要重新检视目标，是否真的是自己想要的。

## 9.3

## 生涯实践

## 行动指南

1. 按照“三定原则”写出你的计划，见表 9-1。

表 9-1 “三定原则”计划表

定时	
定点	
定量	
输出计划	

2. 对行动状态进行评估（1 ~ 5 分，满分 5 分），见表 9-2。

表 9-2 行动状态评估表

周次	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
第一周							
第二周							
第三周							
第四周							

3. 根据评估，为确保计划有效实施，你将做出哪些调整？

第二周：\_\_\_\_\_

第三周：\_\_\_\_\_

第四周：\_\_\_\_\_

## 9.4

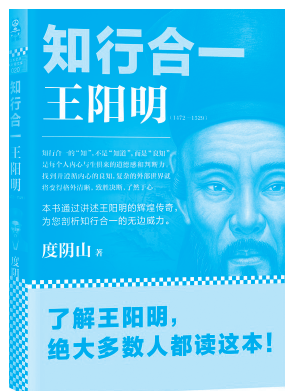
## 生涯拓展

## 《知行合一王阳明》

**作者：**度阴山

**出版时间：**2014 年

本书深入解读知行合一理念的无边威力及其创始人王阳明的辉煌传奇。在经历了当众廷杖的奇耻、下狱待死的恐惧；流放南蛮的绝望、瘟疫肆虐的危险；荒山野岭的孤寂、无人问津的落寞，直至悟道的狂喜、得道的平静后，王阳明求得了内心的安宁，而且逐渐通过“知行合一”拥有了足以改变世界的力量。知行合一并非得自顿悟，而是在磨难中不断反思、修炼，最终砥砺出的生命境界。



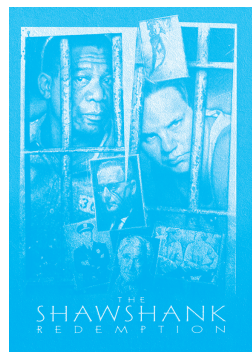
## 《肖申克的救赎》

**导演：**弗兰克·德拉邦特

**类型：**剧情

**上映时间：**1995 年

该片入选美国电影学会 20 世纪百大电影清单，影片改编自斯蒂芬·金《四季奇谭》中收录的同名小说。以“希望”为主线，讲述了主人公在监狱这一强制剥夺自由、高度强调纪律的环境中，克服恐惧，为重获自由坚持挖洞 20 年，成功越狱，得到灵魂救赎的故事。



## 第九章

知

行

# 第十章

## 设计

真正的幸福源于设计有意义的人生。

——《斯坦福大学人生设计课》





## 10.1

## 生涯人物

## 晚清名臣鲜为人知的事——曾国藩

中华五千年文明史上，每一个时期都曾留下过雄霸天下、泽被后世的人物，“中兴第一名臣”曾国藩便是中国近代史上最引人注目的一位。曾国藩生活在中国社会性质急剧变化、民族危机不断加深、阶级矛盾空前激化的时代，特殊的时代背景和政治地位赋予了他更多的历史意义。

政治上，他对“康乾盛世”后清王朝的腐败衰落，洞若观火，提出“行政之要，首在得人”，倡导将农业提到国家经济中基础性的战略地位，主张学习西方先进技术。

军事上，他组建湘军、镇压叛匪、攻占南京、追剿捻军、主办洋务，提倡忠君卫道、以儒家学说治军，把选将作为第一要务，改世兵制为募兵制，其军事思想内涵极丰，极显过人之处；是我国近代著名的政治家、军事家，后人评价其“承往古衰朽之需，开近代风气之先”。

这是我们所熟知的曾国藩，从秀才成长为晚清重臣、湘军之父，十年七迁，连跃十级，官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士，封一等毅勇侯。事实上，除了在政治、军事上的杰出成就外，曾国藩还有鲜为人知的另一面。

文学方面，曾国藩继承桐城派方苞、姚鼐而自立风格，创立晚清古文的“湘乡派”，是湖湘文化的重要代表。清末及民初严复、谭嗣同、梁启超等均受其文风影响，著有《曾文正公全集》、《为学之道》、《五箴》等。

书法方面，曾国藩对书法的本源提出乾坤大源之说，形成了系统的书法理论观。他一生勤勉于书法创作，留下的近 130 万字的《日记》是罕见的巨型书法作品，他的小楷与小行书更是整个清代的典范。

治家方面，曾国藩认为最重要的是人人孝悌，即孝敬长辈、同辈和谐。他在“和以治家”的宗旨下还特别强调“勤以持家”，家庭成员要克勤克俭，此外家长要勤以言传身教。在曾国藩的影响下，儿子亲自教孩子们学习，每天抽时间陪家人。受良好家庭教育的熏陶，他的子孙中有很多科学家、教育家和社会活动家。

修身方面，曾国藩在给诸弟的信中说：吾人只有进德、修业两事靠得住。名利转头成空，唯有人品与努力才是真正靠得住的。他提倡“诚”、“敬”、“静”、“谨”、“恒”进行人格修炼，坚持记日记，对每天的言行进行反思，不断给自己提出更多要求，如勤俭、谦逊、仁恕、诚信、知命、惜福等，力图将自己修炼成圣贤。

曾国藩在文学、书法、治家、修身等方面颇有造诣，只是被他在历史上的重大影响所掩盖，正是这些鲜为人知的造诣促成了他在政治、军事上的成就，修身更是他事业成功最重要的保障。

## 10.2

## 生涯知识

在当今变革时代，生命主题呈现出无边界生涯、多变化生涯、万花筒生涯、组合式生涯、个性化生涯、主体性生涯等多元风貌。人生并不存在唯一最优解，每个人都在书写着自己的生命主题，真正的幸福源于设计有意义的人生。

在一百多年的历程中，生涯理念不断发展，从最初的生涯辅导到生涯发展，再到如今的生涯设计。每个理论的提出都和当时的时代背景密切相关，同时又是前面理论的发展和完善，越来越趋于以“人”为本和开放多元。

生涯辅导重视测评，强调分数；生涯发展重视任务，强调阶段；生涯设计重视主题，强调故事。生涯设计以生命主题为出发点，关注主题背后的意义而非目标本身，通过路径探索，不断行动迭代，从而成为“我”，而非什么样的我。

一个人真正的生涯成功，不应仅仅是可见的冰山之上的职业发展、社群成功，亦应重视冰山之下的身心健康和家庭幸福。

生涯设计模型统合了冰山模型、平衡计分卡、生涯彩虹图等理论，并完善发展，以主题为中心，从“个人、家庭、职业及社群”四维度思考，探索个人生涯路径。此模型于2015年成为美国国家生涯发展协会认证课程体系内容，得到生涯教育界的高度认可，并被广泛运用。

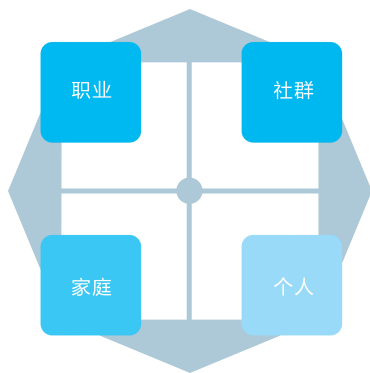


图 10-1 生涯设计模型（李超，2011）

个人主要包括身体、心理、精神状态等；家庭主要指与亲友、生命中重要他人的关系；职业是个人从事的工作以及其他有经济来源的活动；社群是因共同爱好、信仰而组成的圈子、团体等。

在人生的不同阶段，个人的关注点是不一样的，所设计的生涯也是基于现阶段的认知、探求到的生涯主题。我们依据个人生涯主题，结合当下现实条件，尝试各种路径，不断行动。

生涯设计主要有以下三步骤：确定主题、探索路径、行动迭代。

**确定主题：**生涯设计的首要点在于主题。确定生涯主题，可借助“幸福体验手记”。“幸福体验手记”包括两个部分：一是记录让你身心投入并能感受到幸福的事件；二是反思事件带给你的具体意义。通过记录生命中幸福的事件，反思事件背后的具体意义，从而找到生涯主题。生涯主题可通过一句话或若干关键词来描述，如周恩来“为中华之崛起而读书”、香奈儿一生行走在“时尚”前沿。

**探索路径：**生涯主题的实现并非一蹴而就，为实现生涯主题，需要探索生涯路径。依据生涯设计模型，以主题为中心，从个人、家庭、职业、社群维度着手，探索实现生涯主题的路径。每个人的人生有多种可能性，也有多种生涯发展路径。尝试至少设计三种路径，第一种是已经在做的；第二种是在第一种无法实现的情况下所做的第二选择；第三种是不考虑其他因素，只考虑个人喜好的路径。

**行动迭代：**结合生涯发展主题和目标，根据所选择的生涯发展路径，制定具体行动计划，快速行动，密切关注环境的变化，适时调整迭代。在生涯行动中，会有一些重要他人，如亲人、朋友、同事、导师等，往往对我们的生涯发展起着助推作用。

我们的一生，不是父母的续集，也不是孩子的前传，要敢于跳出社会的评价、他人的期待，找到自己的生涯主题，选择适合自己的发展路径，按照自己的节奏成长，活出真正的自己，让人生更精彩幸福、更有意义。

## 10.3

## 生涯实践

## 生涯设计

1. 用一句话概括自己未来一段时间（如一年）的生涯主题。

2. 围绕生涯主题，从个人、家庭、职业、社群四个维度出发，列出可选择的生涯发展路径，并选出其中一种进行尝试。

---

---

---

---

3. 结合生涯发展主题和目标，根据所选择的生涯发展路径，制定具体行动计划。

---

---

---

---

## 10.4

## 生涯拓展

## 《斯坦福大学人生设计课》

**作者：**[美] 比尔·博内特 / [美] 戴夫·伊万斯

**出版时间：**2017 年

斯坦福大学人生实验室的创始人比尔·博内特和戴夫·伊万斯不仅是硅谷著名的创新者，同时也是知名的人生设计师，他们认为人生并不存在唯一的最优解，人生也不可能被完美规划，我们需要利用设计思维模式，找到自己的生活目标，集中精力，为自己创造更多的可能性，大胆尝试，这样才有可能改变命运。本书引导我们跳出惯性思维，勇于改变，快速试错，找到新的人生目标，打造更快乐、更有意义的人生。



## 《时间规划局》

**导演：**安德鲁·尼科尔

**类型：**动作 / 科幻

**上映时间：**2011 年

影片以时间为背景设置，人类社会抛弃以往货币，改用时间作为货币流

通。一个人的时间用完之后，人就会死亡，以科幻手法天马行空地讲述了一则充满讽喻和想象力的寓言。该片讲述主人公威尔获得一笔意外之财，本满心欢喜想要延长生命，结果却被锁定为一起谋杀案的凶手，不得不亡命天涯，在逃亡过程中，他绑架了时间银行的女继承人，两人联手反抗现有时间管理机制。虽是科幻影片，却引发了观众关于人生、时间的思考。



## 第十章

设

计

# 参 考 文 献

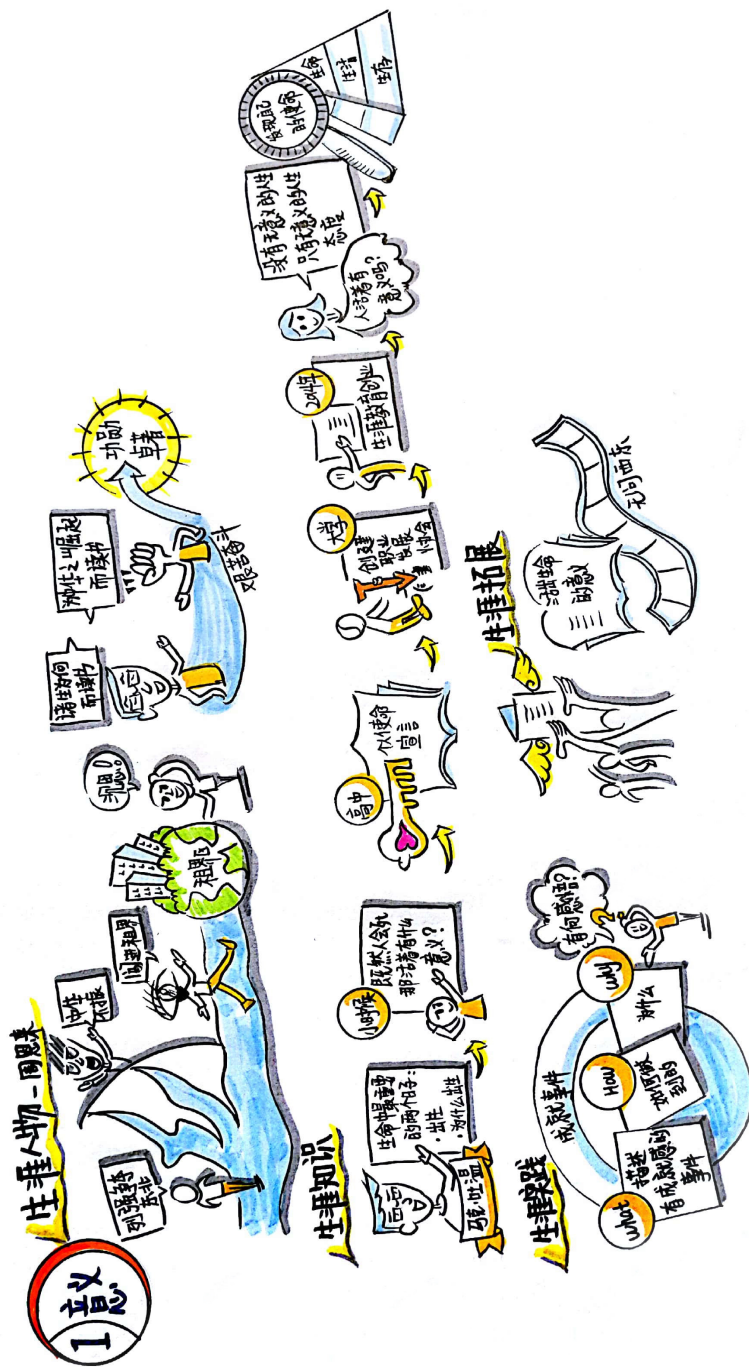
- [1][美]维克多·E·弗兰克尔. 追寻生命的意义. 北京: 华夏出版社, 2010.
- [2] 韦政通. 韦政通八十前后演讲录. 武汉: 华中师范大学出版社, 2009.
- [3] 斯蒂芬·茨威格. 人类群星闪耀时. 北京: 国际文化出版公司, 2016.
- [4] 史蒂芬·柯维. 高效能人士的七个习惯. 北京: 中国青年出版社, 2013.
- [5] 金树人. 生涯咨询与辅导. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [6] 钱静峰, 黄素菲, 等. 大学生生涯发展与规划 [M]. 西安: 世界图书出版公司, 2015.
- [7] 钟谷兰, 杨开. 大学生职业生涯发展与规划 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2008.
- [8][加]布赖恩·费瑟斯通豪. 远见: 如何规划职业生涯 3 大阶段. 北京: 北京联合出版公司, 2017.
- [9][美]吉姆·洛尔, [美]托尼·施瓦茨. 精力管理. 北京: 中国青年出版社, 2015.
- [10][美]埃德加·H·施恩, 约翰·万·曼伦著; 陈德金 译. 职业锚: 变革时代的职业定位与发展. 北京: 电子工业出版社, 2011.
- [11][美]理查德·多布斯, [美]詹姆斯·马尼卡, [美]华强森 著; 谭浩 译. 麦肯锡说, 未来 20 年大机遇. 广州: 广东人民出版社, 2016.
- [12] 孔鹏飞. 让你的人生就定位. 厦门: 厦门外图集团有限公司, 2012.
- [13][美]彼得·德鲁克. 管理的实践 [M]. 齐若兰, 译. 北京: 机械工业出版社, 2009.

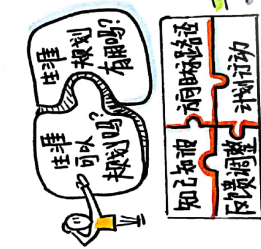
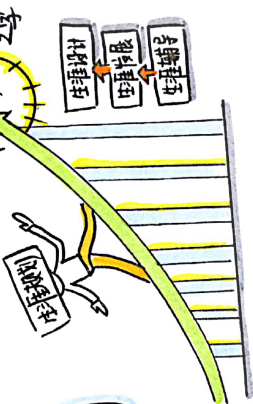


- [14] [美] 比尔·博内特, [美] 戴夫·伊万斯 著. 斯坦福大学人生设计课. 北京: 中信出版集团, 2017.
- [15] 《哈佛管理前沿》《哈佛管理通讯》编辑组 编; 丁春霞 译. 重塑: 设计你的职业生涯. 北京: 商务印书馆, 2006.



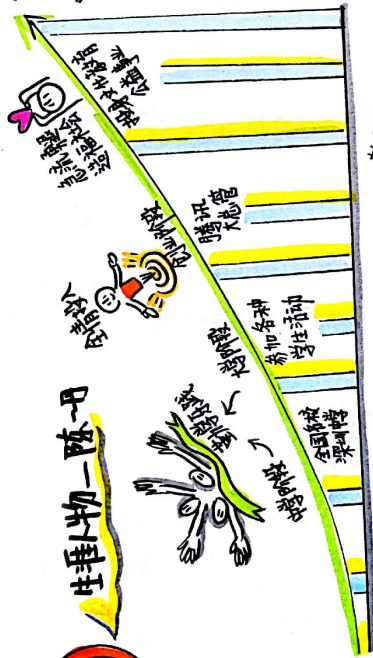
## 附录：手绘生涯笔记



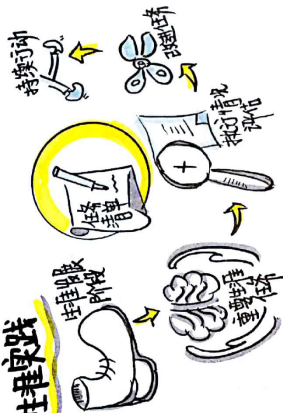


# 3 阶段

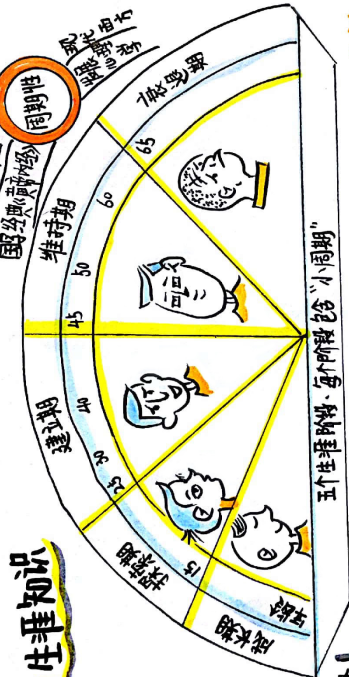
生涯人物一陈一丹



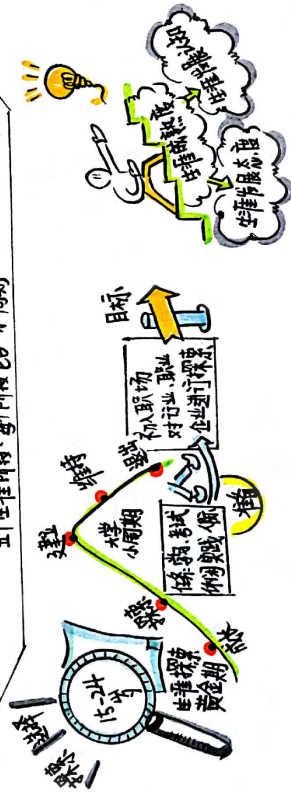
生涯实践

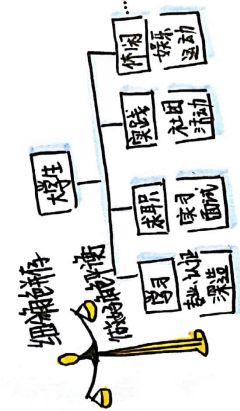


生涯知识

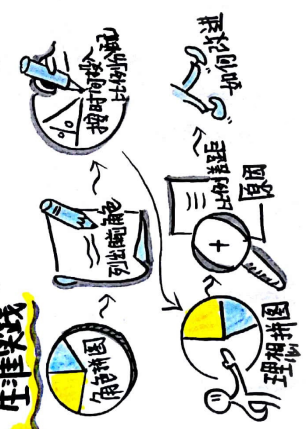


生涯拓展





# 生涯实践



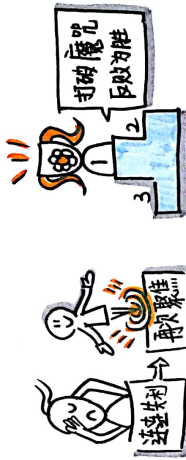
## 生涯拓展



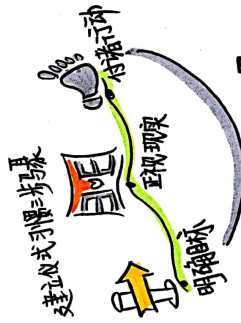
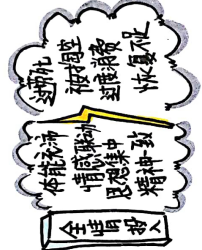




# 生涯人物 - Geeta



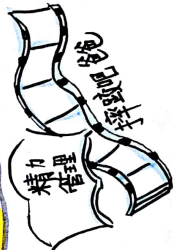
## 生涯知识



## 生涯实践



## 生涯拓展



6 晚  
★ 中国  
生活动物 - 蝴蝶

圖文

## 中考知识

供给	绝对稳定	相对稳定
需求	绝对不稳定	相对不稳定

Story.....

道不同  
——  
译不同

大前

Don't go to school



20

金翅之林

兴趣

关注重点

企业型	产品特征、操作熟练	知识技能、系统学习
人际型	严密逻辑、副词	知识技能、系统学习
技术型	严密逻辑、副词	知识技能、系统学习
事务型	严密逻辑、副词	知识技能、系统学习

取信

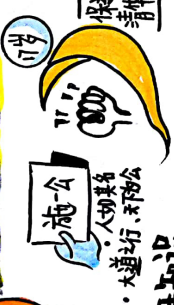
住桂和膠



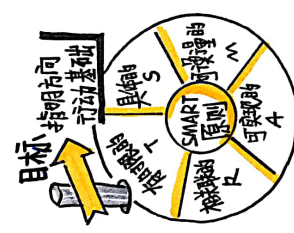


# 8 定位

## 生涯物一施公



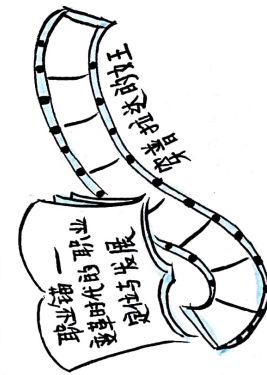
## 生涯知识



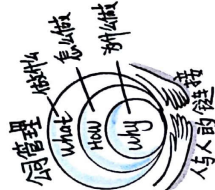
## 生涯实践

目标	
S 具体的	
M 可衡量的	
A 可实现的	
R 相关关联的	
T 有时限的	

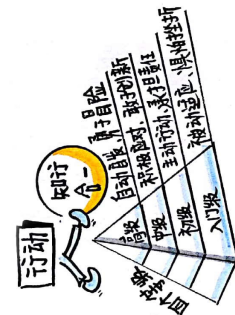
## 生涯拓展



# 9 知行



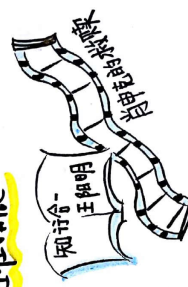
## 生涯知识



## 生涯实践

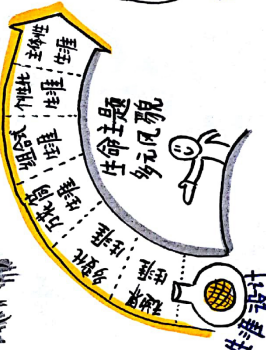
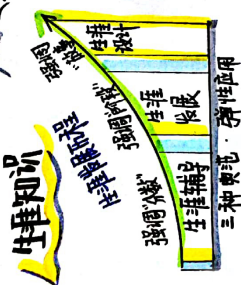


## 生涯拓展



# 10 设计

## 生涯人物 - 曾国藩



## 生涯实践



## 生涯拓展

